

規則正しい生活習慣で免疫力をUPしましょう

新型コロナウイルス感染症などの予防には、3密（密閉・密集・密接）を避けることや、こまめな手洗い・手指消毒などの他、ご自身の体調を整えることが大切です。体調を整えるためには、規則正しい生活リズム、バランスのよい食事、適度な運動（体を動かすこと）が重要です。

規則正しい生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」

大人も子どもも起床後すぐカーテンを開け朝の光で体を目覚めさせ、しっかり朝食をとり、体内時計をリセットしましょう。そうすることで一気に体温が上がり、脂肪燃焼モードになります。また胃腸も動き出すので、排便も促します。体内時計は1日の時間（24時間）よりも少し長いとされ、毎日リセットすることが大切です。体内時計の乱れが続くと、疲れやすく、食欲や集中力が低下するといわれています。夜寝るのが遅くなっても、いつもの時間に起き、夜早めに就寝するとよいでしょう。

バランスのよい食事「3つのお皿をそろえよう」

1日3食（朝食・昼食・夕食）規則正しく、バランスを考えた食事をとりましょう。「主食」・「主菜」・「副菜」3つのお皿をそろえると、バランスがよくなります。それにプラスして、1日のうちどこかで「牛乳・乳製品」・「果物」をとりましょう。

- 主食▶体を動かす熱となる
- 主菜▶筋肉など体をつくる
- 副菜▶体の調子を整える
- 牛乳・乳製品▶骨をつくる・強くする
- 果物▶病気への抵抗力を高める



※治療中で食事制限のある方は、その指示に従ってください

今より10分多く体を動かそう「+10 プラステン」

厚生労働省の「アクティブガイド」によると、ふだんから元気に体を動かすことは、糖尿病などの生活習慣病になるリスクを下げ、健康寿命を延ばすとしています。まずは、1日10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

町では、オリジナルのご当地体操「ましこっと体操」を製作しました。町ホームページやYouTubeでご覧いただけます。



QRコード



睡眠の質を高めよう

朝起きてから15～18時間後に自然な眠気が出るとされています。テレビやスマートフォンは就寝1時間前から控えましょう。質の良い睡眠は、細胞の成長や修復、疲労回復など、次の日よりよく活動するために欠かせないものです。

笑いでストレスを解消しよう

笑うことは、楽しいだけでなく、体の免疫力を向上させます。また、たとえ作り笑いでも、その効果は同じとされています。町には、「笑いヨガ（ラフターヨガ）」を行う団体もあります。

【問い合わせ】

益子町保健センター TEL 0285-70-1121