

「ウイルスに負けない！身体づくり」応援キャンペーン

外出が減り、凝り固まった体をおうちでほぐしましょう！



期間限定

# 「たちかわ健康体操」 動画配信を始めます♪

たちかわ健康体操とは

立川市オリジナルの体操で“ゆっくり”“無理せず”“コツコツ”をキーワードに、関節等に負担をかけず筋肉を刺激します。身体全体を使い、立っても座ってもできるゆっくりスローテンポな体操です。



動画はこちらからご覧ください

<https://youtu.be/0CnkwColAWg>

こちらのQRコードからもご覧いただけます→



問合せ先

立川市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

TEL:042-540-0200 FAX:042-529-8714 (川村・浅見)



感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

## ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



## 運動・身体活動

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10~20回。



いすスクワット

他にもこんな運動もやってみよう









10~20回

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつでも実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000~3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

## 食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

①肉 	点	⑥緑黄色野菜 	点
②魚介類 	点	⑦海藻類 	点
③卵 	点	⑧いも 	点
④大豆・大豆製品 	点	⑨果物 	点
⑤牛乳・乳製品 	点	⑩油を使った料理 	点
あなたの点数は? ----->			点

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。