



第77号 (令和3年11月発行)

《編集・発行》

印西市健康づくり推進協議会

印西市健康子ども部健康増進課

〒270-1327 印西市大森2356-3

☎0476-42-5595

(中央保健センター内)

一印西市ホームページアドレス

<http://www.city.inzai.lg.jp/>

特集

コロナ禍による健康被害を予防しよう！！

民間の調査によると、外出自粛等によって以下のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

- 1) 1日当たりの歩数が減少
- 2) 体重が増加
- 3) 休校中に運動不足や生活リズムの乱れ、自宅学習の集中力が続かないこと等の訴え
- 4) テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調の訴えが増加
- 5) 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇 など

☆適度な運動は、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症の予防にも役立ちます！！☆

**感染症対策による活動制限・
運動不足の長期化による影響**

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

〈子供〉

- 発育・発達不足

〈高齢者〉

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

運動の効果

- ➔ **自己免疫力の向上** 感染に対する抵抗力
- ➔ **ストレス解消** メンタルヘルスの改善
- ➔ **体重コントロール** 生活習慣病の予防・改善
- ➔ **体力の維持・向上** 筋力の維持・向上
- ➔ **血流の促進** 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

〈子供〉

- ➔ **発育期の健全な成長**

〈高齢者〉

- ➔ **筋量・筋力の維持** 転倒防止
- ➔ **認知症予防**
- ➔ **食欲増進**

資料：スポーツ庁

感染症予防をしながら体を動かそう！！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

感染症予防の項目

- まめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 3密の回避
 - 適切な生活習慣
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

○テレワークで座位が増えた人

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと Good !

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも Good !

WHO は、**成人は週に 150 分以上の中強度の身体活動※**を行うことを推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、**30 分に 1 回立ち上がり動く**と、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

○お子さんを持つご家族

Step1.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good !

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good !

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中強度の身体活動※**を行うことを推奨しています。

※軽く息が弾む程度以上のもの。

◎高齢者の方

| | | |
|---|---|---|
| Step1. | Step2. | Step3. |
| 座っている時間を減らす | 片足立ちやスクワットなどの 下肢筋トレ | 散歩や健康体操など |
|  |  |  |

感染予防対策をしっかりとした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性7000歩、女性6000歩**です。

- ★無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
- ★病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。

資料：スポーツ庁

◎高齢者の方は人との交流を持つことがとても大切です！！

良い睡眠習慣でストレス解消

私たちの睡眠のリズムは、自律神経が大切な役割を持っています。日中の活動中には、心と身体を緊張させる交感神経が働き、夜になると副交感神経が働きます。しかし、仕事や学校などでの強いストレスやプレッシャーがかかると、興奮と緊張をもたらす交感神経が働き続けてしまい、うまくリラックスできなくなるため、不眠となってしまいます。不眠を長引かせないためには、交感神経をしっかり休ませ、リラックスしやすい環境を作ることが大切です。



◎リラックスに導くコツ

- ・ぬるめのお風呂（38℃～40℃）にゆっくり入浴
- ・部屋を少し暗くする
- ・あたたかいハーブティーを飲む
- ・好きなアロマの香りを取り入れる
- ・気持ちいい程度のストレッチやヨガをする

◎眠りにくい生活習慣を見直す

- ・就寝直前までテレビやパソコン画面を見ている
- ・毎日の飲酒
- ・カフェインの摂りすぎ
- ・就寝直前まで仕事をする
- ・毎日、寝る時間と起きる時間がバラバラ

心地よい睡眠のパターンを作るため、生活リズムを毎日一定にしよう

☆生活リズムを作るためのポイント☆

- ・夜寝るとき以外はベッドに横にならない
- ・ずっと同じ服ではなく、夜はパジャマに着替える
- ・眠気を感じてから、ベッドに行く
- ・朝はカーテンを開け、太陽の光を浴びる
- ・起床・就寝時間をできるだけ毎日同じにするよう心掛ける

【自律神経】自分の意志とは関係なく自動的に働く神経（交感神経と副交感神経の2種類があります。）
 【交感神経】身体を活動的にする神経 【副交感神経】身体を休ませる神経

資料：厚生労働省

健康づくり推進協議会委員

健康づくり推進協議会は、市民の健康づくりの推進を図るため、健康増進計画や健康施策の審議、提言、本機関紙「いんざい健康づくり」の発行などを行っています。〔敬称略〕

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 岩谷 由美（市医代表） | 石橋 淑子（市医代表） | 堀江 恭一（市歯科医代表） |
| 永井 美奈子（市薬剤師会） | 加藤木 好美（印旛保健所） | 東本 悦子（市学校関係者） |
| 森田 文子（知識経験者） | 渡辺 成人（知識経験者） | 加茂野 弘美（知識経験者） |
| 渡邊 和子（知識経験者） | 本間 敬子（知識経験者） | 春木 みどり（知識経験者） |
| 井ノ口 慶子（公募） | 秋本 恵美子（公募） | |

新型コロナウイルス感染症によって、気付かされたことが多くあり、健康の意識が高まりました。

1つ目は、1日の生活リズムを作る（起床・食事・睡眠など）2つ目は、軽い運動を毎日継続する（ラジオ体操・ストレッチ・筋トレなど）3つ目は、野菜・花づくりを楽しむ。季節を感じ作物の成長を楽しみ、気持ちがリラックスします。コロナ禍の生活を工夫しながら、健康づくりに心がけていこうと思います。

（編集委員 K. W）

今夏、コロナ禍の中「東京オリンピック・パラリンピック」が開催され、選手の活躍に感動と興奮を覚えました。また、印西市ゆかりの選手が大いに活躍され、喜びも一塩でした。外出が制限されている中、オリンピックテレビ観戦が何よりの至福の時間になりました。まだまだ新型コロナウイルス感染症の終息は見られませんが、普通の生活ができるようになったら「旅行をしよう」と考えている今日この頃です。

（編集委員 E. A）

編集委員のコロナ禍生活

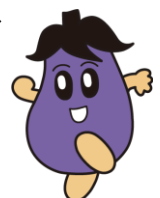
コロナ禍で世の中が大変な時に、私は带状疱疹になってしまいました。人の集まる場所は避けたいと思っていたのに不安にかられての通院でした。マスク、手指の消毒をしっかりと行いコロナ禍でまだ先の見えない日々を過ごしているのは辛いものです。

家に来て2か月たった野良猫は、予防接種を2回受け、弱々しかった状態から元気な姿になり、家にいる犬と仲良くしているのを見ると、微笑ましい気持ちになります。早く新型コロナウイルス感染症が収束するのを願っています。

（編集委員 K. H）

新型コロナウイルス感染症が騒がれ始めてから、もうすぐ2年。ワクチン接種も進み、私個人としては、感染症対策を取りながら、趣味を楽しみ、少しずつ前に向かって進んでいるように感じています。ただ一方で、高齢の親は、外出が減り、やる気を失ったり、筋力の衰えから杖がないと歩けなくなりました。今回のコロナ禍生活で、心も体も健康で、元気に楽しく生活出来ることの大切さを、改めて考えさせられています。

（編集委員 K. I）



この『いんざい健康づくり』は、市役所・保健センター・公民館等に設置している「健康情報コーナー」に置いてありますので、ご自由にお持ちください。また、市のホームページでも公開しています。