



コロナ禍の食事・運動特集

家で過ごす時間が長くなっている状況で健康な体を維持するためには、栄養バランスの良い食事と適度な運動が大切です。栄養不足・運動不足を解消してコロナに負けない体を手に入れましょう。また、お酒の飲み方で困っている方の相談窓口についても、あわせてご紹介します。

栄養・食生活のポイント

- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分け**ましょう。
- ◆ **配食サービスを上手に活用**することもひとつのポイントです。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談**しましょう。



(厚生労働省ホームページより抜粋 ※一部改変)

▼主食・主菜・副菜のイメージです。乳製品も取り入れると良いです。



料理を個々に分けるなど、
感染の予防を意識して、
バランス良く食べるまる～



運動のポイント

最近こんなことはありませんか？

- テレワークで家の中で過ごす時間が長くなった
- ゴロゴロしながら過ごすことが多くなった
- 運動しなくなった など

◆ 体温が上がると免疫力も高くなります。 積極的に体を動かしましょう。

体を動かすと体温が上昇し、免疫のはたらきもアップします。簡単な運動や筋トレをこまめにやってみましょう。

体温を上げるだけでなく、筋力低下も防止できます。

まずは、やってみるまる～ 続けることが大切まる～



日常生活で動くことを意識



ストレッチングや軽い体操



(スポーツ庁作成リーフレットより抜粋)

☆どこでもできる! お手軽筋トレを紹介します。

つま先立ち・・・簡単ですが、ふくらはぎの筋肉に効いてきます。



1
椅子の背面などをつかんで、両足で立ちます。



2
3秒かけて、両足でつま先立ちをします。



3
3秒で元に戻します。
②・③を繰り返します

※10回で1セット（1分程度）です。1日3セット以上を目標にやってみましょう。

高齢の方はフレイルに要注意

フレイルとは、加齢にともなう心身の「虚弱」、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。

コロナ禍で日常生活の活動が制限され、運動不足や不規則な食事などが続くと、心身の機能が低下して感染症にもかかりやすくなってしまいます。

▼毎日の生活の中で以下のようなことはありませんか？



(栃木県健康増進課作成リーフレットより ※一部改変)

あてはまるものがあれば、前のページで紹介した、運動に取り組んで、フレイルを予防しましょう。

★プラス、お口のケアもできると良いでしょう。

●よくかんで食べる



●お口の中のお手入れ



食事の後や、寝る前に
歯磨きをしましょう。

●定期的な 歯科健診 の受診



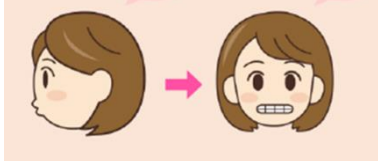
普段の歯磨きでは取れない汚れを取り除きます。歯周病予防にも効果的！

(栃木県健康増進課作成リーフレットより抜粋 ※一部改変)



ウー

イー



口腔体操の一例です。口を「ウー」「イー」と繰り返し動かして、口の回りの筋肉を鍛えます。

(日本歯科医師会ホームページより抜粋)

ケアが不十分だったり、外出自粛で人との会話が少なくなったりすると、お口の動きが低下して誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。お口の健康を保つことも免疫力アップのためには大切です。

お酒の飲み方に、困っていませんか？

- 自粛生活が続いて、お酒が手放せない
- 日常生活に楽しみを見いだせず、お酒が中心の生活になっている
- 酔っ払って仕事を欠勤したり、家族や友人、周りの人との約束が守れなくなったりすることが増えた
- 酔っ払うと、暴力的になる
- 周囲から注意をされても、お酒をやめられない・・・など



アルコール依存症は、お酒を飲む人がだれにでもなり得る「病気」です。



※アルコール依存の状態になってしまうと本人は問題を否認するため、家族の助言には耳をかさなくなり、**家族も疲弊してしまう「家族を巻き込む病気」**とされています。



まずは、アルコール依存症についての知識や対応の仕方を学び、安心した生活を取り戻すことで、本人自身の回復につながる可能性も高まります。



◎お一人で抱えず、ぜひご相談ください。

【相談窓口】

栃木県安足健康福祉センター 健康支援課

足利市真砂町1-1 電話：0284-41-5895



※感染予防に留意し、個別相談にて対応いたします。まずはお気軽にご連絡ください。