

トピックス 日常の健康管理を心がけましょう!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出の機会が減り自宅で過ごす時間が増えています。外出したり体を動かす機会が少なくなると身体機能が低下するだけではなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。こんな時だからこそ生活習慣を見直しましょう。

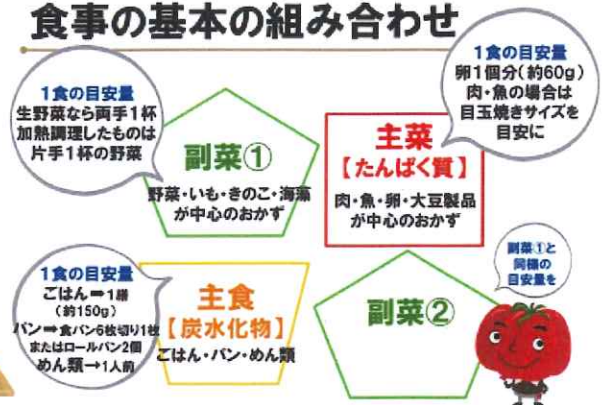
①しっかりとした食事をする

1日3食『主食・主菜・副菜』がそろった食事を心がけることで、体に必要な栄養素を不足なく摂ることができます。

- ・ **主食**：ごはん、パン、めん類
体を動かすエネルギーのもとになります
- ・ **主菜**：肉、魚、卵、大豆製品
体をつくるもとになります
- ・ **副菜**：野菜、いも、きのこ、海藻
体の調子を整えます



食事の基本の組み合わせ



②適度な運動を行う

30分程度の散歩など軽めの運動をする。
※人が多い場所、時間は避けましょう。

③家でもできる運動を行う

ラジオ体操、ストレッチなど

④十分な睡眠をとる

- ぐっすり眠れるように心がけましょう。
- ・ 夕方以降はカフェインをとらない。
 - ・ 就寝3時間前には夕食を済ませる。
 - ・ 就寝2時間前にはニコチンやアルコールをとらない。



室内で簡単!!

アクティブストレッチ 3選

① 肩甲骨広げ



肩甲骨を広げながら前屈と後屈をゆっくり繰り返す

② つま先立ちスクワット



背を丸めずに背筋を伸ばしたまま腰をおろす

③ 腹式呼吸



お腹に手を乗せ「ドクドク」と脈を感じられるくらいが息を吐き切った目安

ちよつと紹介 中秋の名月

今年の十五夜は10月1日(木)です。

旧暦の8月15日を十五夜、中秋の名月と言います。平安時代から月見の宴が開催され、江戸時代からは収穫祭として無事に収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日だったそうです。

お月見泥棒は十五夜のお供え物を、この日に限って盗んで良いという風習です。



株式会社パイオニアコミュニティ

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティ

