

ちゃんと動いて、
ちゃんと食べよう！



外出自粛中でも 健康でいるための 過ごし方

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出自粛の日々が続いています。そんな中でも健康を保つために、家にいてもできることを一部ご紹介いたします。免疫力を高め、ウイルスに負けない身体をつくりましょう！

問 健康づくり
推進課 ☎内線1747

〈自宅で簡単にできる運動〉

1 もも挙げ

【太ももの筋力強化】

腕を大きく振りながら太ももをまっすぐ高く挙げる。
※高く挙げるのが難しい方は、挙げられる高さで。
※イスに座った状態でも可。



4 深呼吸

【全身のリラックス・腹筋強化】

肩幅に足を開き、膝を軽く曲げる。おへその下に手を当てる。鼻から吸って、口から長く吐く。
※吸った時はお腹がふくらみ、吐く時はお腹がへこむ。

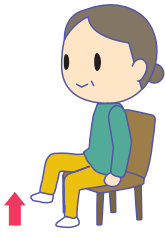


適度に身体を動かそう！

2 片足を挙げたまま保持

【足の付け根の筋力強化】

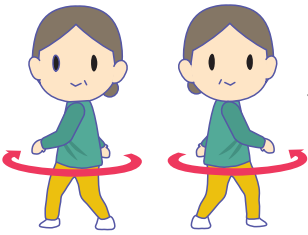
座面に両手をつけて背もたれに寄りかかり、片足をまっすぐ挙げる(約5秒間保持)。反対も同様に行う。
※ひざは曲げたまま行う。



3 体幹ぶらぶら

【体幹の柔軟性】

軽く膝を曲げる。手の力を抜き、でんでん太鼓のように体幹を振る。
※顔は正面を向いて、かかとが浮かさない。
※イスに座った状態でも可。



5 かかと歩き・つま先歩き

【バランスの向上、すね・ふくらはぎの筋力強化】

＜かかと歩き＞



- ①前歩き8歩
- ②後ろ歩き8歩

＜つま先歩き＞



できるだけつま先・かかとを上げて歩く。
※バランスが悪い場合は、安定したものにつかまりながら行う。

牛久市民の「朝食に野菜を食べる人の割合」は40.5%*

こんな時こそ、朝食に野菜を食べよう！

バランスの良い食生活を！

＜不足しがちな野菜を手軽にとれるレシピ♪＞

1 じゃこピーマン

【材料(4人分)】

- ピーマン…250g(8個)
- ちりめんじゃこ…40g
- ごま油…大1
- ポン酢しょうゆ…大1



- ①ピーマンは種を除き、細く切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れ弱火でカリッとすまで炒める。
- ③①を加え、油がまわったらポン酢しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

2 キャベツとハムのサラダ

【材料(4人分)】

- キャベツ…140g
- ロースハム…20g(2枚)
- カイワレ大根…25g(1/2パック)
- マヨネーズ…小2
- 黒コショウ…少々

- ①キャベツは食べやすく切り、電子レンジ(500W)で4分加熱、水分をしぼる。
- ②ロースハムは食べやすい大きさに切る。
- ③カイワレ大根は、根元を切り落とし、長さを半分にする。
- ④①～③を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。
- ⑤コショウをふりかけてできあがり。



主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・海藻料理など)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、牛乳・乳製品、果物をバランスよく。
水分も意識して取るようにしましょう。

子どもたちは給食が無い分、栄養が偏らないように。

野菜には身体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。

健康チャレンジ 参加者募集

令和3年

6月1日(月)～3月31日(水)

健康チャレンジは、健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマを健康づくりの手段として取り組む生活習慣プログラムです。

- ★チャレンジするごとにポイント付与
- ★集めたポイントでオリジナル景品ゲット
- ★豪華賞品が当たる抽選会に参加できる

チャレンジの流れ

チャレンジ申し込み

チャレンジに取り組んでポイントをためる

❖ 運動 ❖

1日6000歩を30日間歩く(8ポイント)ほか

❖ 食育 ❖

朝食に野菜やきのこを30日間食べる(4ポイント)

❖ 地域のつながり ❖

健康チャレンジを家族や友だちに紹介する(4ポイント)ほか

❖ 忘れないでね健診 ❖

特定健診・がん検診を受ける(4～8ポイント)

20ポイントごとに景品と交換できる!

- 20ポイント グリップチューブ
- 40ポイント とくとく市抽選券&お楽しみ景品
- 60ポイント オリジナルサコッシュ

※先着300人の申込特典のFM対応ライト付ポケットラジオは、チャレンジを実施してポイントが60ポイントに達成した方へのプレゼントへ変更させていただきます。

さらにチャンス!

はずれなし抽選会に応募できる!

- ★60ポイントで1口分応募
- ★4つのテーマチャレンジでさらに1口分応募



※令和元年度賞品

協賛企業・店舗スタンプラリー参加店/アトミジャパン牛久オアシスセンター、(公財)茨城県健診総合協会、牛久市絵画教室アトリエ雅、牛久シティホテル、えびや、帯津三敬病院養成熟茨城県南支部ミトコンドリア細胞呼吸学園牛久教室、(有)サワムラヤ、JA水郷つくば竜ヶ崎地区本部、鮎と旬の味弥七、スポーツクラブ牛久、スポーツデポひたち野うしく店、(株)第一生命、エステサロンTMR、筑波ジャンボリーゴルフ、てくてく館、手作処かっぱ本舗、ドラッグセイムス牛久ひたち野西店、ドリームバッティングスタジアム、日本メクトロン(株)牛久営業所、美フットサロンMaharo、ファイテンショップ牛久店、森永牛乳宅配サービス(有)つばた、焼肉すぎうら、山賀商店(50音順)

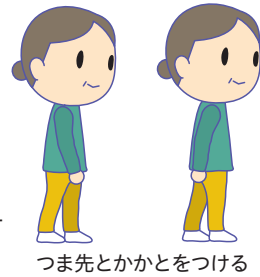
★詳しい内容や申し込み方法などは、市ホームページまたは下記までご連絡ください。



問 健康づくり推進課 ☎内線1747

体操やストレッチをしたり、家でできる用事や楽しみで(家事、畑仕事、庭いじりなど)体を動かしましょう!

- ①前歩き4歩
- ②後ろ歩き4歩
- ①②を2回繰り返す



つま先とかかとをつける

6 継ぎ足歩行

【バランスの向上】

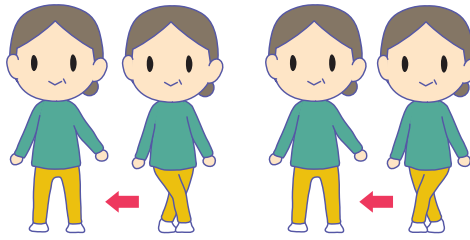
つま先とかかかとが離れないように、一本の直線上を歩く。 ※バランスが悪い場合は、安定したものにつかまったり行う。

7 交差横歩き

【バランスの向上】

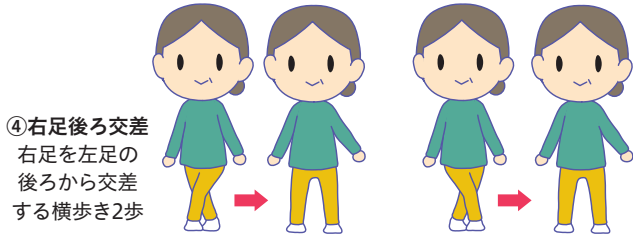
足を前・後ろから交差する横歩き。なるべく横に真っすぐ進む。 ※バランスが悪い場合は、安定したものにつかまったり行う。

<右方向>



- ②左足後ろ交差
左足を右足の後ろから交差する横歩き2歩
- ①左足前交差
左足を右足の前から交差する横歩き2歩

<左方向>



- ④右足後ろ交差
右足を左足の後ろから交差する横歩き2歩
- ③右足前交差
右足を左足の前から交差する横歩き2歩

①～④を2回繰り返す

十分な睡眠をとろう!

※年齢や個人差あり。

おおよそ7時間



睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。また、起床時間、就寝時間、食事の時間を規則正しくすると自律神経のバランスが整い、免疫機能を保ちます。

笑顔で過ごそう!

楽しく笑うことによって、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。



<参考>国立健康・栄養研究所「新型コロナウイルス感染症対策としての栄養・身体活動(運動)について」、所沢市ホームページ「免疫力を高める生活をしましょう!」