

日本国内の新型コロナウイルス感染症の発生により…

心とからだのバランスが くずれていませんか？

心とからだのバランスを整えましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、普段と同じような生活が送れない今、
たくさんの情報にまどわされ、心やからだのバランスが崩れてきていませんか？

ちょっと立ち止まって深呼吸してみましょう。そして、今、できることを実践してみましょう。



心の疲れを軽減する方法



テレビやインターネットなどの情報から離れる時間を作りましょう。

たくさんの情報があふれる中で、その情報から少し離れる時間を作りましょう。

気分転換に家族や友人に電話で連絡をしてみましょう。

気持ちを共有したり、会話をするだけで、心がやわらぎます。



眠れない、気持ちが落ち着かないときは、誰かに相談しましょう。

誰かに相談することは悪いことではありません。信頼できる人に相談しましょう。

からだの疲れを軽減する方法



バランスの良い食事を心がけましょう。

十分な睡眠をとることを心がけましょう。



ちょっとからだを動かしましょう。

八王子市では、自宅ですでできる「八王子けんこう体操」を紹介しています。
詳しくは、お近くの保健福祉センターまで、お問い合わせください。



自分の健康を守るために…今できることを、少し実践してみましょう。

からだスツキリ☆みんなニッコリ！ 八王子けんこう体操

体調に合わせて種目や回数を調整しましょう。呼吸は止めずに無理のない範囲で行いましょう。

上半身の体操 (時間目安: 10~15分)

<p>1 肩甲骨の体操</p> <p>腰 転倒予防</p>  <p>両手を前に伸ばし、肘を曲げながら後ろに引き、肩甲骨を寄せます。 回数目安: 10回2セット</p>	<p>2 背中ストレッチ</p> <p>腰 転倒予防</p>  <p>両手を組んで、前へ突き出しながら、肩甲骨の間を広げます。 回数目安: 3回</p>
<p>3 骨盤の前後体操</p> <p>腰 転倒予防</p>  <p>「1・2・3・4」で背もたれによりかかり、おへそを見るように背中を丸めます。「5・6・7・8」で胸を張るように身体を前に倒します。 回数目安: 10回2セット</p>	<p>4 脇腹のストレッチ</p> <p>腰 転倒予防</p>  <p>手を上に伸ばし、身体を傾けて、脇腹を左右交互に伸ばします。 回数目安: 10回2セット</p>
<p>5 腰のストレッチ</p> <p>腰 転倒予防</p>  <p>後ろを見るように、腰をゆっくりとひねります。 回数目安: 10往復2セット</p>	<p>6 ツイスト</p> <p>腰 転倒予防</p>  <p>足を上げながら、反対の肘をひざに近づけるように交互に動かします。(難しい方は足を上げずに肘をひざに近づけます。) 回数目安: 10回2セット</p> <p>足を上げないやり方</p>

他にも体操メニューがたくさんあります。もっと動いてみたい！という方は右記にてパンフレットを配布しております。

動画も紹介しています。
ホームページまたは、

右の二次元コードから！



配布場所	電話
高齢者いきいき課	042-620-7243
高齢者福祉課	042-620-7244
大横保健福祉センター	042-625-9200
東浅川保健福祉センター	042-667-1331
南大沢保健福祉センター	042-679-2205