

Stay Home!!

自分や家族のからだ・こころの健康を守るために・・・

自宅にいながらできること

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出の機会も減り、普段とは異なる生活の中で、皆さん体調を崩していませんか？

自宅で過ごす時間も増え、生活の変化に動揺しがちですが、今までやってきた日課や運動など、続けていけそうなことはありませんか？ また、今だからこそできそうなことはありませんか？ 一緒に見つけていきましょう。

まず、最初に、こころをリラックス

- ・ **は** 一つと息を吐いて深呼吸。ため息をつくのもよいことです。
- ・ 感染拡大防止のため、今、頑張っている自分を認めましょう。

その1: **ち** からを抜いて、リラックスできる方法を見つけましょう。

入浴剤をいれてゆっくりお風呂に入る、好きなお茶を飲む、ぼーっとする、本を読むなど

その2: 誰かと **お** しゃべりをしましょう。

電話やメールで安心できる相手と話すのも、気持ちをリフレッシュするのに効果的です。



明神町 Sさん

八王子市健康づくりサポーターに聞きました！

時々、友達と電話をしたり、メールをして励ましあっています。

八王子市健康づくりサポーターに聞きました

その3: **う** んどうなどからだを動かしましょう。

八王子けんこう体操やラジオ体操、ストレッチなど、日課にしていたことはありませんか？

健康維持のために、ウォーキングなどをするのは問題ありません。

家事や掃除をしたり、草むしりや家庭菜園なども身体活動の一つです。

毎朝のラジオ体操を日課にしています
家庭菜園も楽しんでいます！



平岡町 Hさん

その4: 決めた時間にしょく **じ** をとりましょう。

活動量が減り、食欲もなくなりがちですが、少量でも決めた時間に食事をよく噛んで食べましょう。

はちおうじ健康応援店も
テイクアウトのメニューなどを
提供している店舗があります！
ぜひご利用ください。



皆さんが実践している取り組みを、
身近な家族や友人と情報交換しましょう。

みんなで一緒に、この難局を乗り越えていきましょう。
皆さんの行動が、多くの人へのいのち・健康を守ることにつながっています。