

手洗い×食事×運動が重要

健康な体を維持するためには、体に害を与える各種ウイルスに負けないように免疫力を高めることが重要です。

免疫力は、食事・十分な睡眠・体温を上げる運動で維持・向上が可能です。

そして
笑顔



手洗いのポイント

○ 基本は、流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す

○ 手指消毒用アルコールで消毒する

※新型コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱いと言われてます。薬局などで販売されている多くはこれにあたります。



食事のポイント

○ 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる

○ バランスに配慮した食事を心がける

※免疫細胞の約7割が腸内にあります。



運動のポイント

○ 人混みを避けて散歩する

○ 一週間単位で、一日の平均歩数8,000歩以上を目指す

○ 自宅や職場などで筋力トレーニング（筋トレ）を週に3日、1回2〜3種目行う



笑顔

○ 笑いで※NK細胞が増え、免疫力が向上します

※NK細胞はナチュラルキラー細胞と呼ばれる、生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

新型コロナウイルスの集団感染防止にご協力をおねがいします！

3つの密を避けましょう!!

- ① 換気の悪い **密閉空間**
- ② 多数が集まる **密集場所**
- ③ 間近で会話や発声をする **密接場面**

※3つの条件のほか、共同で使う物には消毒などを行ってください。

咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう！

若者の皆さまへ

知らないうちに、拡めちゃうから。



疫病から人々を守るとされる妖怪「アマビエ」をモチーフに、若いかたを対象とした啓発アイコンを国が作成しました。

自分のため、みんなのため、そして大切な人のために。私たち一人ひとりができることをしっかりやっていく。それが私たちの未来をつくれます。

ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



② 足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

① 背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面まえ側を軽く抑え、両足を肩幅くらいに開く。

大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ もも上げ



① 背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面まえ側を軽く抑え、両足を肩幅くらいに開く。

② ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す

足腰が弱い場合はイスを使いましょう！



スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える



② 4秒間かけて元に戻す。

① 4秒間かけて股関節に意識を付けて腰を落とす。

内股、ガニ股に注意!!



自宅でできる!



おすすめの筋トレ

ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう！
10回で1セット、週に3回以上が目標です!!