

特集

# 感染症に「負けない」カラダをつくらう!

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。今は家にいることがとても大事な時期ですが、じっとしている日が続くと、身体が動きにくくなったり、心の健康を損なったりする恐れがあります。感染症にかからないためには、手洗いやマスクの着用など、ウイルスを身体の中に入れないことは大切ですが、免疫力を高めウイルスに負けない身体を作ることがとても重要です。こんなときだからこそ、毎日の生活や運動習慣、食事などを見直し、感染症に「負けない」カラダをつくりましょう。



◀運動などで身体を動かすことで、うつうつとした気分をリフレッシュしたり、心臓や肺の機能を高めたりすることができます。

え 栄養バランス  
考えて  
よくかんで  
三食たべよう

▲「考えながら」調理して食べるのが大切です。お口の健康も高め、楽しくおいしく食べましょう。

◀感染症の状況は刻々と変化していきます。正確な情報を得て、感染拡大防止にご協力ください。

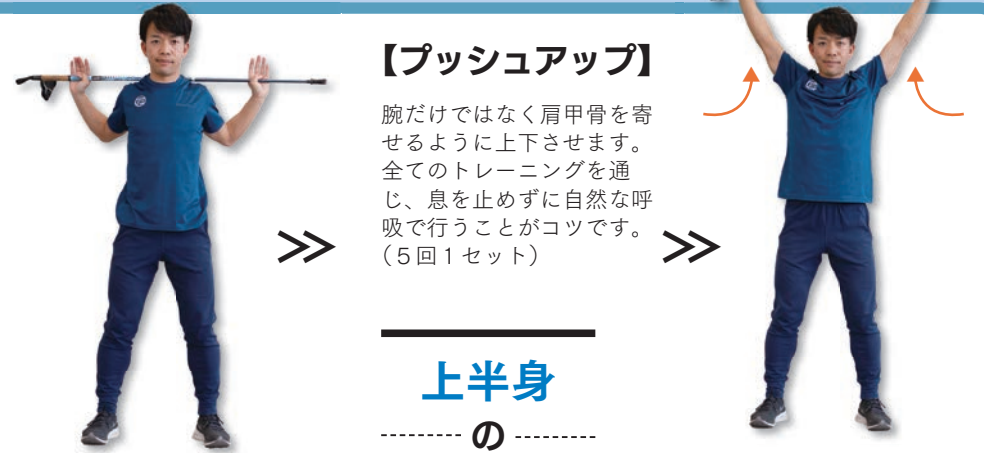
う 運動習慣  
身に付け  
コロナ遠ざける

た 正しい情報で  
感染拡大を  
防止する

## 運動

1カ月で効果を実感  
屋内でできる  
筋トレ&有酸素運動

中野市ノルディックウォーキングインストラクターの岡利哉がノルディックポールを使った、屋内でもできるエクササイズを紹介します。



### 【プッシュアップ】

腕だけではなく肩甲骨を寄せるように上下させます。全てのトレーニングを通じ、息を止めずに自然な呼吸で行うことがコツです。(5回1セット)

### 上半身の 筋トレ



### 【サイドダウン】

おへそから上だけを倒しましょう。脇腹の伸びを意識しながら左右交互に行います。(左右3回ずつで1セット)



### 【スクワット】

腰を落とす時は「しゃがむ」のではなく、胸を張って股関節を後ろに引くイメージ。きつく感じる人は足幅を広げてみましょう。(5回で1セット)

### 下半身の 筋トレ



### 【ポールランジ】

片足を踏み込み、おへそを中心に身体をねじります。(左右3回ずつで1セット)

ポールを使うことで身体が安定し、効果的なトレーニングができます。ポールがない人はタオルでも代用できます!



文化スポーツ振興課 岡利哉