

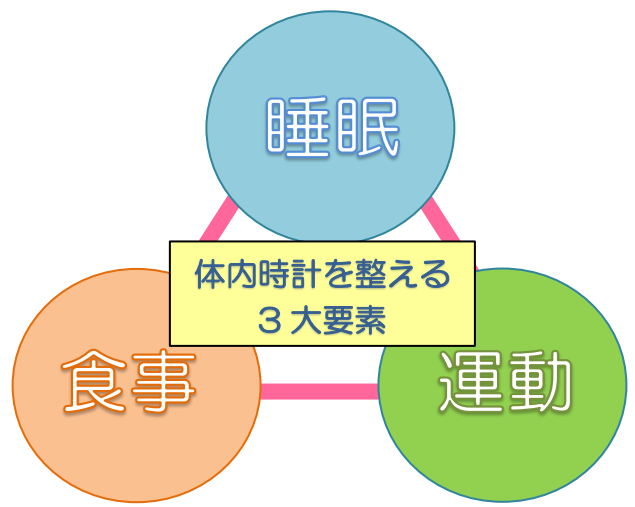
# コロナ禍だからこそ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響から、生活が大きく様変わりをしました。  
 感染予防のため3密を避けてマスクの着用や手洗い・消毒など、新しい生活様式により今までの生活が一変し、活動の制限や、友人をはじめとする人との交流の減少など、大きな環境変化が続いています。  
 また、そのような環境変化は、心身ともに様々な影響を及ぼし、不調を感じる方が増えています。たとえば、おうち時間が増えたことによって、身体を動かす機会が減り運動不足や食生活の乱れ、人と会う・会話の機会が減り（対人交流の減少）気分が落ち込む…など、新杉田地域ケアプラザにも様々な心身の健康問題を抱えた方の相談が増加しています。  
 したがって、コロナ禍だからこそ積極的に健康を保つ取り組みが必要だと言えます。

## 生活リズムを整え 不調を遠ざける

コロナ禍をはじめとする様々な環境変化は、心身共に大きなストレス要因となります。こうした要因における心身の不調は、環境変化の“異常”に対する“正常な反応”とも言えます。『バランスが崩れていますよ』というサインであり、『備えましょう・対応してください』という自分からのシグナルとも言えます。  
 それには、まず規則正しい生活を心がけることが何よりも重要です。生活リズムが乱れると睡眠の質も下がり、頭痛や疲労感を感じたり、身体の回復を妨げ免疫機能が低下するばかりか、認知機能にも影響を及ぼすことがわかっています。  
 規則正しい生活を送り、心身の機能・状態を整えて、不調を遠ざけ健康を保つ生活を送りましょう。

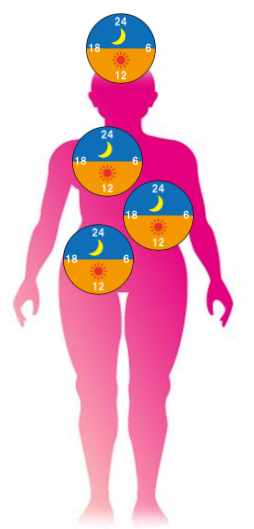


## 体内時計を正常に動かし、健康を保つ！

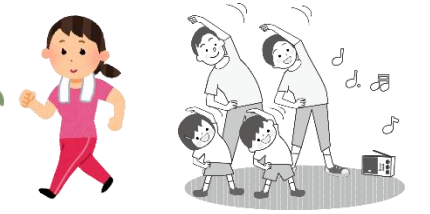
体内時計の中心は、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）にあり、体の各臓器にある体内時計の調整をしています。これにより、体の各部位が1日を通してバランス良く連携・作動します。  
 たとえば、血圧の日内変動やホルモン分泌、自律神経の調整などもこれにあたります。したがって、体内時計が乱れると心身の不調が現れます。  
 そのため、不調を遠ざけるには体内時計の乱れを整え、正常に動かす必要があります。体内時計の乱れをリセットし整えるには、生活習慣の見直しが必要です。

### ～体内時計を整えるポイント～

- 起床時間を一定に、早寝早起き
- 朝食抜かずに、きちんと食べる
- 昼寝は15時まで、20～30分以内
- 夜は照度を落とし、就寝前はテレビ・スマホの利用を控える
- 朝、カーテンを開け陽の光を浴びる
- 適度な活動や運動習慣
- 就寝1～2時間前にぬるめのお風呂に入る



## 運動で万病予防 & ストレス解消！



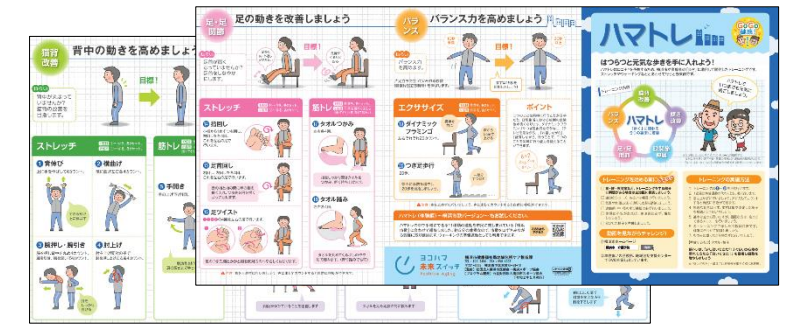
運動は、体内時計の乱れをリセットするほか、体力・筋力の維持増進、そして科学的にも証明されている効果的なストレス解消法です。また、ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能維持増進・血行促進・脳の活性化・骨の強化・自律神経のバランス調整などにも効果があると言われています。  
 コロナ禍で、外出自粛生活によって足腰が衰え、高齢者の転倒・骨折による入院や要介護状態になるケースが増えています。そのため、自宅などでできる活動や運動に自身で取り組むことで、このような状態（要介護状態＝虚弱・フレイル）になることを防ぐことに繋がります。  
 たとえば家の掃除を念入りに行うなど、家事で身体をこまめに動かす工夫も、一つの手段かもしれません。また、自分に合った『自宅でできる運動』を探して、継続的に実践するのも良いでしょう。決まった時間に放送されるNHKのテレビ体操やラジオ体操、空いている時間にYoutube動画などを視聴しながら行う体操は、一人でも継続しやすいものです。さらにこの機会にパソコンやスマートフォンなどの使い方を覚えるなどの新たなチャレンジは、利便性の向上だけでなく、脳を刺激し、顔を見ながら人と話すことができるなど、コロナ禍でも人との交流の機会を増やしてくれます。

## 新杉田地域ケアプラザで 無料配布中！

## 自分でできる体操・運動 リーフレットの紹介！

### “歩き”に着目した体操『ハマトレ』

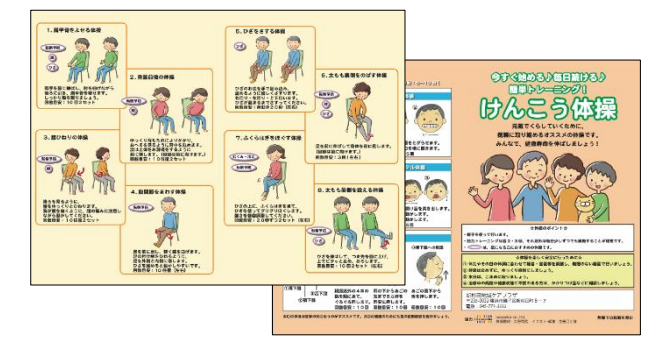
横浜市が“いつまでも元気に歩き続けられる身体づくり”を目指して開発。『歩き』に関わる5要素を体操に取り入れ、立位だけでなく座位バージョンがあるなど、幅広い身体レベルの方々に対応しています。また、パソコンやスマートフォンで、動画を見ながら取り組むこともできます。



※動画視聴は、『ハマトレ 動画 横浜』で検索

### 転倒予防に『けんこう体操』

新杉田地域ケアプラザが運動指導士と制作。座りながらでき、転倒予防のほか、膝や腰痛予防にも配慮した体操です。1日の始まりや、動きはじめる準備体操としてもおすすめです。



## 杉田のまちの魅力と繋がりを感しながら『杉田 de 健康ウォーキングマップ』

“地域の皆さまが、杉田のまちの魅力や繋がりを感じ、楽しみながらウォーキングを通して健康維持・増進が図れる”をコンセプトに、杉田の歴史に造詣の深い小井田雅哉氏を歴史ナビゲーターとして迎え、杉田の魅力満載のリーフレットを制作。

ウォーキングコースは、随所にある見どころや名所を巡るコースで、目安の歩数や距離及び時間、さらにウォーキングのポイントや注意点、その効果について記載しています。

