



新年度になりました。寒さから解放されて暖かくなり、なんとなく身体も気分もいつもより軽くなりませんか。せっかくなので何か小さな新しいことを始められてはいかがでしょう。小さなこと、例えば机の上の整理。ほんの一部でもたった一回でも何かを成し遂げた自分はちょっと前の自分とは違う、一皮むけた自分です。



感染症予防について

今回は感染予防の中でも免疫力について取り上げます。手洗い、アルコール消毒、換気、マスク、とどれももちろん大切ですが、免疫力が低くても感染症にかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めるには様々な方法がありますので、いろいろ紹介させていただきます。まずは免疫力を高める食べ物です。下に挙げたものの他にはごぼう、レバー、キムチ、果物などがあります。その他の方法は裏面でご紹介します。



カボチャ



うなぎ



ヨーグルト



納豆



ナッツ類



豆腐

今月号の脳トレ

バラバラになった文字のパーツを組み合わせると漢字一文字が完成します。

①

又土車

②

口一六田

③

广 心

④

小ノ石

⑤

土 寸

⑥

月 日 土 一

3月号解答

- ① あなご にわとり
- ② ふらんす べとなむ
- ③ にほん いんど かなだ
- ④ れもん りんご まんごー

解答は次号にて
お楽しみに☆

免疫力を高める他の方法は？

質の良い睡眠、笑う機会を作る（作り笑顔でも効果あるそうです）、適度な運動（ラジオ体操やストレッチ、散歩、軽い筋トレなど）、バランスの良い食事、身体を冷やさない（暖房の適切な使用、衣服の調整、湯船に浸かる）など取り入れやすいことから試してみてください。

質の良い睡眠



笑顔



適度な運動



バランスのよい食事



身体を温める



自宅でできる

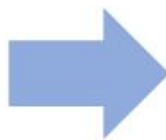


おすすめ筋トレメニュー



- 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

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

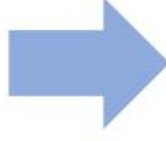


左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

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。

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

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。

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野 譜也 「60歳からの筋活」 三笠書房より引用