

# 新型コロナウイルスの影響により外出を控えている皆様へ

監修：上地広昭・丹信介（山口大学）

お家の中でもできる

## 心と身体の健康を維持するためのあかたな

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控え自宅で長時間過ごされている方も多いことと思います。特に、感染した場合に重症化しやすい高齢の方や基礎疾患をお持ちの方におかれましては引き続き十分にご注意いただきたいと思います。ただ、この状態が長期化した場合、家の外へ出ないことによる心身の健康への悪影響についても考えなければなりません。私たち日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会では、以下のように、お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための活動について提案させていただきます。ぜひ、お試しください。

**ら** じおたいそう  
満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。

**ま** るめる・まわす  
筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。

**な** んでもたべる  
バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べた後の歯磨きも忘れずに。

**さ** さえる  
転倒に注意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。

**あ** るく  
自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。

**わ** らう  
家の中に籠っているとはだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみよう。

**や** すむ  
時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。

**は** く  
心の健康のために、鼻から吸っても、鼻から長く吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう。

**た** っ  
座りっぱなしだとどんだん筋肉が衰えていきます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。

**か** がむ  
脚の筋力を衰えさせないために、太ももの前やお尻の筋肉を鍛えるスクワット（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。