

4S習慣通信

Vol. 24
4S習慣推進チーム
担当：菅原

今回のテーマ：コロナ禍のいま、 生活習慣のココを見直してみよう！その2

コロナ禍のいま、長引く自粛生活でも健康を保つために、見直してほしいことを紹介します。

①からだの機能を保つ：ながら筋トレでの「貯筋」とたんぱく質の摂取
自分に合った運動を定期的に行うことが貯筋のコツ！「ながら筋トレ」もおすすめてです。

- ・テレビ見ながらつま先立ち等



筋トレの効果を高めるには食事内容も大切！



②お口の機能を保つ：食べる前のお口の体操

お口のささいな衰えを放っておくと、将来介護が必要になるリスクが2.4倍に！毎回の食事の前にお口の周りの筋肉を鍛えましょう。



③人とのつながりを保つ

手紙や電話で自分の気持ちを話したり散歩や買い物で知り合いに会ったら距離を取って元気に挨拶をしましょう！



コロナ禍を健やかに過ごすには、いつもの生活にひと工夫が必要です。三蜜を避けて周囲とつながり、カラダとココロの健康を保ちましょう。

4S習慣推進チーム