



保健室だより 1月号



2021

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

看護師在室予定
 黄色：9:00～16:00 白色：不在
 緑色：9:00～12:00 水色：13:00～16:00

◆感染予防対策（こまめな手洗い・身体的距離の確保・体調不良時はムリせず自宅で療養・マスク着用）を引き続き行いましょう。

◆新型コロナウイルス感染症に感染した、濃厚接触者になった、雇ったか心配な時は、保健管理センター（045-787-2270）に連絡ください。

今より10分多く体を動かしましょう！

新しい一年がスタートしました。昨年からの在宅ワーク・遠隔授業により通勤通学時間が減り、また、スポーツ施設を気軽に利用できなかつたり、仲間とスポーツを楽しむ機会が減つたりで、運動不足を感じている人もいないのでしょうか。適度な運動は、心と体を健康に保つためには欠かせません。厚生労働省は「普通に歩く程度の強度、もしくはそれ以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う」「息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う」ことを奨励しています。身体活動には、運動（体力の維持や向上を目的とした行動。スポーツ）と生活活動（身体活動の中で運動以外の活動。家事・育児・仕事等）があります。60分続けて行わなくても構いません。日常生活を工夫し、今よりも身体活動を増やしましょう。今年は運動習慣を持つことができたらよいですね。

【身体活動を増やす日常生活の工夫】

◆家事をする時：こまめに動く。一つ一つの動作を大きくキビキビと行う。

筋トレをしながら、ストレッチをしながら家事をする。

◆仕事をする時、講義を受ける時：一日中パソコンの前に座っていたということはないですか。

30分に3分、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がり、長時間の座りすぎを減らしましょう。

◆移動する時：車ではなく自転車や徒歩にする。エレベーター・エスカレーターではなく階段を利用する。



【取り入れたい運動】

ムリはせず、少しずつ体を動かしていきましょう。

★YouTubeなどの動画を見ながら、体操、ヨガ、筋トレ、ダンスなどを行う。

画面内に指導者がいるので、楽しく続けることができるかもしれません。

★ウォーキングを行う。

通勤通学がある人は、隣の駅や停留所を利用して歩く距離を増やしてみませんか。

理研・市大の敷地内を大きく一周すると約925mあり、15分のウォーキングを楽しめます。

汗をかいた時は、実験棟2階更衣室のシャワーを利用できます。

自宅で仕事・講義を受けている人は、一日の生活リズムを整え、通勤通学にあてていた時間で運動に取り組んでみませんか。

運動効果を高める歩き方

- ① 下を向いて歩かない。20m位、前を見て歩く。
- ② 歩幅を広げる。踵で付いてつま先で蹴る。普段より5cm位先に踵を付ける。
- ③ 腕を軽く振る。
- ④ 普段より早く、でもきつくないペースで歩く。

