



コロナ禍の健康二次被害予防講座

～ その① 脳トレ編 ～



コロナ禍で外出の機会が減り、運動不足や活動量低下の状況が続いており、生活習慣病など健康への影響が懸念されます。そこで、今回はコロナ禍に予想される健康二次被害について、考えてみようと思います。

民間の調査によると、外出自粛等によって以下のような生活習慣の変化や体への影響が報告されています。

- 1) 1日当たりの歩数が減少
- 2) 体重が増加
- 3) 休校中に運動不足や生活リズムの乱れ、
自宅学習の集中力が続かないこと等の訴え
- 4) テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」
等の不調の訴えが増加
- 5) 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や
血栓ができるリスクが上昇 など



新しい生活様式の中で心身の健康を保つために

新型コロナウイルス感染防止のためには、3つの密を避け、感染症対策をしながら日常生活を送ることが大切です。

でも、おうち時間が増えて運動不足、人との会話が減って気分も減入り、食生活も乱れがち…となっていないませんか？

新しい生活様式の中でも心身の健康を保つために、皆様に知っていただきたい情報を紹介します。

- ① 3食バランスよく、規則正しい時間に食事をとる
- ② 毎食後、寝る前に歯磨きする
- ③ よく噛んで食べる、硬い・弾力のあるものを食べる
栄養の偏りや低栄養にならないよう、バランスよく
しっかりと食事を取りましょう。

それから、お口の健康対策や適度な運動も大切です。



適度な運動・スポーツは…

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

脳トレ編

コロナ禍における私たちの行動パターン（閉じこもり、運動不足など）は、脳の働きを活性化させる最初の仕組みを遮断するため、理解系、思考系、記憶系、感情系といった高次脳機能の仕組みが連動して働かず、うつうつとした気分になったり認知機能が低下したりします。

つまり、コロナ禍の今、心を元気にするには運動系、視覚系、聴覚系の脳番地をまんべんなく刺激することが何よりも肝心です。脳と心の健康を守るために1日7時間の睡眠を確保しましょう。

★脳を元気に保つための大切な生活習慣

・しっかり脳を使う

読書をしたり、読み書き計算、指先を使う（手芸、折り紙、庭仕事など）が有効だといわれています。また、指先と脳を使う麻雀も効果があるそうですよ。



・からだを動かし、十分な睡眠を取る



運動を定期的に行うことで脳機能が改善する、といった調査があります。積極的に、無理なく、からだを動かすようにしましょう。中綴し面で「自宅でできる脳トレ運動」を紹介していますので、ぜひご覧ください。

・栄養をとる

1日3食、たんぱく質を取り入れた、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、低栄養を予防しましょう。

《いつもの「ごはん」と「みそ汁」にプラスして》

- ・かつお節やちりめんをごはんにかけて
- ・味噌汁に豆腐を入れる
- ・バナナを追加する

持病があり食事療法を行っている方は主治医などに相談してください。



・人とコミュニケーションを取る

外出の機会が減り、お友達などとお話を楽しむ機会も少なくなっていると思います。ご家族やお友達と挨拶をしたり、電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。

※参考ウェブサイト

●厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

●スポーツ庁

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

●西条市福祉部包括支援課

<https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/hokatsushien/>

発行・編集：八代市教育委員会 生涯学習課
問い合わせ：0965-30-1110
syogai@city.yatsushiro.lg.jp

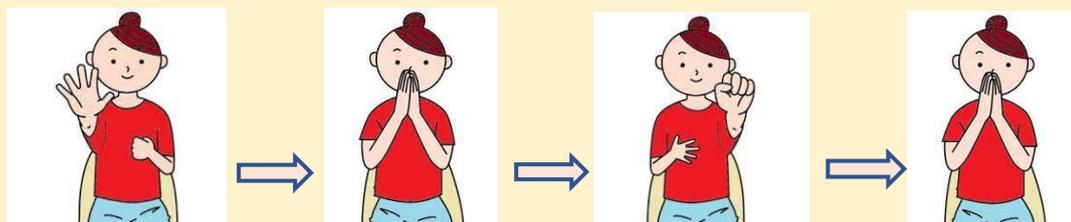


★ひとりでできる脳トレ その1

「♪もしもしカメさん♪」の歌に合わせ、①と②の運動をリズムよくやってみましょう

①グー・パー運動

1. 前に出した手は『パー』、胸の手は『グー』 手を入替え3回繰り返す。
2. 胸の前で拍手 1回
3. 前に出した手は『グー』、胸の手は『パー』 手を入替え3回繰り返す。

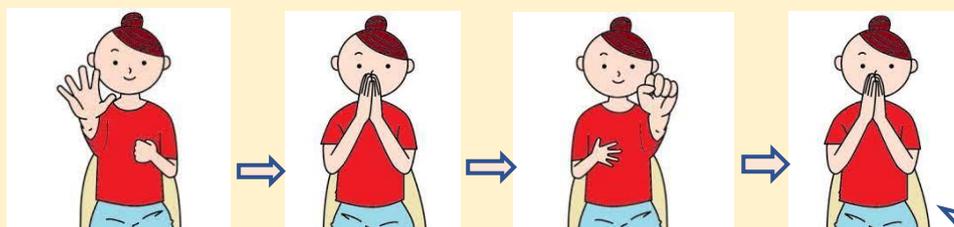


♪もしもしカメ

よ

カメさん

よ



せかいのうち

で

おまえほど

～

歌に合わせて
動作を繰り返
しましょう

※ステップアップ 上の動作と同時に足踏みしながら、挑戦してみましょう。

②スリスリ・トントン運動

1. 右手は『グー』で太ももを「トントン」たたいて、左手は『パー』で太ももを「スリスリ」さする。4回繰り返しましょう。
2. 左手は『グー』で太ももを「トントン」たたいて、右手は『パー』で太ももを「スリスリ」さする。4回繰り返しましょう。



♪もしもしカメよ



カメさんよ



せかいのうちで



おまえほど～

歌にあわせて
動作を繰り返
しましょう

★ひとりでできる脳トレ その2

「♪あんたがたどこさ♪」の歌に合わせて、③の運動をリズムよくやってみましょう

③足踏み+手をたたく運動

🌸「♪あんたがたどこさ♪」の歌に合わせて、足踏みをします。歌詞「さ」のところで手をたたきます。



♪あんたがたどこさ 肥^ひ後^ごさ
肥^ひ後^ごどこさ 熊^{くま}本^{もと}さ
熊^{くま}本^{もと}どこさ せん^{せん}ば^ばさ
せん^{せん}ば^ば山^{やま}には 狸^{たぬき}が^がお^おつ^つて^てさ
それを^{りょうし}獵^{りょうし}師^しが^が鉄^{てつ}砲^{ぽう}で^で打^うつ^つて^てさ
煮^にて^てさ 焼^やいて^てさ 食^くつ^つて^てさ
それを木の葉^ので チョッ^ちと^とか^かぶ^ぶせ



🌸 1から20まで数をかぞえながら、足踏みをする。

- ①足踏みしながら、3の倍数「3、6、9、12、15、18」で手をたたく。
- ②足踏みしながら、4の倍数「4、8、12、16、20」でバンザイをする。
- ③3の倍数、4の倍数の動作を、組み合わせてやってみましょう。



脳トレのポイント・注意点

- 無理をせず少しずつ行い、休息や水分を取りながら、行いましょう。
- 上手くできなくても、大丈夫です！！ 継続して行うことが大切です。

感染をしっかりと予防しながら、身体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケット
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せずに