



☆ 日常の生活習慣をチェックしてみましょう! ☆

その1

風邪にかかりやすい度チェック

1. 手洗いやうがいの習慣はない
2. 外出時に、上着を着てくれれば良かったと後悔することがある
3. 気温に関係なく服を選んでる
4. うっかりうたた寝をすることが多い
5. 生活が忙しかったり不規則で、疲れ気味である
6. かぜの兆候があっても、気にしないようにしている
7. タバコを吸う習慣がある
8. 最近、ストレスを感じる事が多い。
9. 食事は不規則である
10. 野菜はあまり食べない
11. 1日3食食べる事は少ない



全てが‘はい’であれば、あなたは風邪やインフルエンザに無防備のようです。

‘いいえ’が多ければ、予防的ライフスタイルですね。

風邪やインフルエンザの予防のポイントは、栄養と休養で抵抗力をつけることです。体力や抵抗力が強ければ、ひかないですんだり、ひいても回復が早かったりします。

- 手洗いやうがいは風邪予防には欠かせません。外出後や食事前はもちろん、それ以外でもこまめに手洗いをしましょう。
- 寒い場所に長くいることは、体が冷え体力が低下します。寒くなりそうな時は上着を準備したり、暑いときには薄着したり、調節しましょう。
- うたた寝では十分に休めません。忙しい時にはついうたた寝をしてしまいますが、抵抗力が落ちてしまいます。忙しくても、食事時間とグッスリ眠れる時間は確保しましょう。
- 風邪かな、と思ったら体の温まるものを食べ、早めに寝ましょう。早く治すコツです。
- タバコを吸うと、ビタミンCの消費が大きいといわれていますし、ストレスもビタミンCを消費すると言われています。普段からビタミンCの多い果物(みかん、いちご、りんごなど)や、ビタミンAもCも取れる野菜(ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃなど)を食べましょう。
- 食事は、体力・抵抗力を維持する大きな要素です。1日3回、栄養バランスを考えて食べられるといいですね。

日常活動量チェック

1. 歩くのは人より遅い
2. 昼間は座っている事が多い
3. 掃除、洗濯、食事のしたくなどおっくうである、またはしない
4. 通学や日常生活で、歩く事はあまりない
5. 姿勢が悪いと言われる
6. 電車、バスに乗ると目ざとく空席をさがす
7. いったん座ると立ち上がるのが面倒
8. 近くに行くのにも乗り物をつかってしまう
9. 階段とエスカレーターがあれば、迷わずエスカレーターを使う
10. 体を動かすと損をした気分になる



すべて‘はい’の人は、日常の活動量が不足しているようです。‘いいえ’が多い人は活動量が多く、消費エネルギーが多い人です。

同じような生活を送っていても、意識することで筋肉を強化するエクササイズになったり、体力がついたりします。歩くという行為も、姿勢を良くして早歩きするだけで消費エネルギーはアップします。体力がついてくると、動くのがおっくうではなくなってきます。日常生活から体力アップをめざしましょう。

簡単エクササイズ

- 座ってできるエクササイズ
くるぶしと両膝をぴったりそろえ、両足を押し合いそのまま30秒。つぎに腹筋に力をいれながら両足を軽く浮かせて8秒キープ。これを何度かくり返します。
- 立っている時のエクササイズ
両足のかかとを上げ下げしましょう。一度に20~30回をめやすに、ふくらはぎの運動。

医務室からのお知らせ

今年は新型インフルエンザが大流行しました。やっとおさまってはきましたが、これから季節性インフルエンザも出てきます。手洗いうがいを習慣にしましょう。

★★★

冬休み中も開室していますが、12/29(火)~1/6(水)は閉室します。

1月~3月の開室時間 平日 8:45~16:30(昼休み 11:00~12:00)
土曜 8:45~12:30

