

今こそ見直そう!コロナ禍での健康づくり

コロナ禍で、生活習慣が変わった方も多いのではないのでしょうか。体調はいかがですか？
こんな時こそ自分をいたわり、元気に過ごせるよう、健康づくりに目を向けてみましょう！

年に1回、健康診断を受ける

年1回、健康診断を受け、身体に異常がないか確認しましょう。

症状が出る前に早期発見すること、結果を健康づくりに活かすことで、病気を予防し、医療費も時間も節約できます。



定期的に体重や血圧をはかる

体重や血圧は、自分で測れる健康のバロメーター。

体重が増えすぎていたら、食生活の乱れや運動不足が

考えられますし、血圧が高い時は、ストレスや疲れがたまっているのかもしれません。

定期的に計測して、自分の健康状態をチェックしましょう。



生活習慣を見直す

運動・生活活動

運動量、減っていませんか？

体を動かさなくなると、体重が増えたり筋肉が落ちて、より“太りやすく痩せにくい体”になっていきます。

人混みを避けてウォーキング、大掃除、庭のお手入れ、毎朝のラジオ体操、TV見ながら筋トレ、寝る前のストレッチなど、自分に合った方法でこまめに体を動かしましょう。



食生活

規則正しい食事は身体の調子を整えてくれます。朝・昼・夕の1日3回、食事をとりましょう。

1回の食事で、
主食(ごはん・パン・麺など)
主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)
副菜(野菜・海藻類・きのこなど)
の3つが揃うと栄養バランスの良い食事になります。



休養

休養とは、睡眠を

とったり、横になったりして体を休める「消極的休養」と趣味などでリフレッシュする「積極的休養」の2種類があります。

どちらも大切なので、両方バランスよくとり、心も体も休めましょう。



お酒

お酒は美味しく楽しく。

適量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう。

寝酒は睡眠の質を下げるのでお勧めできません。



たばこ

たばこは肺炎が重症化する一因になります。この機会にぜひ禁煙を！



すでにできている方は、是非このまま続けましょう。

新たに取り組む方は、無理のない範囲で始めましょう。継続することが大切です。

もっと詳しく知りたいという方は、各区・総合支所で実施する「健康相談」をご利用ください。

仙台市

