

日常生活において「新しい生活様式」を実践する中で、村民の皆さんに心掛けていただきたいことを紹介するこのコーナー。第2回目は、「体力づくり」についてです。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛などにより、家庭内で過ごす時間が長く、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。感染症対策を取り入れながら、運動やスポーツを行うことで体力づくりをし、免疫力を高めましょう。

【問い合わせ】保健センター（☎282-2797）

これが大切！運動前の事前準備

体調確認 平熱を超える発熱や、咳やのどの痛みなど、風邪症状(だるい・息苦しい・疲れやすい・体が重い等)がないか必ず確認し、体調が優れない場合は、運動・スポーツを控えるにしましょう。

手洗い・手指消毒の徹底 運動・スポーツをする前は手洗い・手指消毒を徹底しましょう。体を動かすと汗をかき、タオルで顔を拭く際に手が顔に触れることもありますので、運動前だけに限らず一休みするときや運動の後などにも、手を洗うようにしましょう。

マスクの着用 運動・スポーツに支障のない範囲でマスクを着用しましょう。バンダナやバフ(ランニング用マスク)を代用して顔を覆う工夫をしましょう。マスク着用時は、運動量を減らしたりペースダウンしたりするなど、調整することが大切です。また、息苦しさを感じたときは、マスクを外し休憩しましょう。※マスクを着用していないときは、周囲の人との距離を十分に空けるようにしてください。

安全に運動・スポーツをしよう

ながら運動も有効！屋内での運動

屋内で運動するときは、なるべく二方向に窓があり、換気ができる部屋で行うようにしましょう。

毎日同じ時間帯に継続して行うことで、生活リズムが整います。テレビ体操やラジオ体操、YouTubeなどを有効に活用しましょう。

また、掃除をしながら腕を伸ばす、料理をしながら足踏みをする運動なども効果的です。

水分補給を行いながら、無理せず、毎日続けることを意識することが大切です。

十分な距離を確保しよう！屋外での運動

密集・密接を避けて、安全な環境で行いましょう。ジョギングやランニングをするときは、約2メートルの間隔を空けることが推奨されています。できるだけ前後の間隔を空け、人混みを避けて、一人または少人数で行いましょう。ランニング等で人と擦れ違うときは、お互いの距離を取るように注意しましょう。

◎村内には、「いばらきヘルスロード」に指定されたウォーキングに適したルートが9コースあります。四季折々の植物や村内の名所を巡ることができますので、ぜひご活用ください。

少しずつ暑さに備えた体づくりをしよう！

暑くなり始めの時期から適度に運動すること(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度)を心掛け、体が暑さになれるようにしましょう。

その1. 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施しましょう。

その2. 高齢者や子ども、障がいのある方は、熱中症への注意が特に必要です。周囲の方が積極的に声を掛け、熱中症を未然に防ぐようにしましょう。