



## 笑いじわ、皆で一緒に作ろうよ！！



6月のジュース週間は1日(月)～6日(土) です

\***新型コロナウイルスの感染予防の為、ご協力を頂き本当に有難うございます。また、月行事・カラオケ等も中止させて頂き、ご迷惑をおかけ致しております。**

\***手作業や行事を中止させて頂いている為、今月の淳風通信に写真の掲載がありません。通常通りの営業が出来る様になり、皆様の笑顔のお写真を掲載させて頂ける日が、早くおとずれの事を願いたいと思います。**



### 【6月の誕生日】

☆ 12日・21日 ☆



\* 外出の際はマスクを使用してお出かけ下さい。

\* 家に戻られた際には手洗い・うがいをしっかりと行って下さい。

コロナに負けない強い体を作る為に免疫力を高めましょう！！

#### 【免疫力を高めると言われる食材】

- \* ヨーグルト
- \* 納豆
- \* 味噌
- \* しょうが
- \* にんにく

\* 発酵食品が人気だそうです。



#### 【食事以外で免疫力を高める為に意識する事】

\* 7時間以上の睡眠

\* 毎日の運動

\* お風呂にゆっくりと浸かる

\* ストレスや疲れを溜めない様によく笑う様にする。

\* よく笑って・よく寝て・しっかりと食事を摂りましょう。



### 『動かない』と『動けなくなる』 家の中でも身体を動かそう！

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには、不要不急の外出を控え、人との接触を避けることが第一ですが、動く量(活動量)が減ると、「生活不活発病」になる恐れがあります。

#### 生活不活発病 予防の 4つの ポイント

- 01 **なるべく動くことを心がけよう。自分でできることは自分でやる！**
- 02 **日中、ずっと横にならない。1日1回布団をたたもう！**
- 03 **身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保しましょう！**
- 04 **「安静第一」は思い込み。「無理は禁物」「動く和家人に迷惑がかかる」とは思い込まないでください。**

#### 筋力トレーニング 痛みが出ない範囲で



##### ① ひざ伸ばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくりと下ろします。

太ももの前の筋肉が強くなります。



##### ② スクワット

立った姿勢から、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。

足全体がしっかりしてきます。

膝がつま先より出ないように



##### ③ かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。

ふくらはぎの筋肉が強くなります。



#### 有酸素運動 無理のない範囲で

##### ① 踏み台昇降運動

10cm程度の踏み台を用いて、前方に昇り後方に降りる運動を繰り返します。

踏み台がなく、足が危険なく上げられるようであれば玄関の上がり框や、自宅の階段でも運動できます。



##### ② ペットボトル腕振り運動

足が痛い方は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンプよく前後に交互に振る運動を行います。

水の量を増減することで負荷を調節できます。



1日動かないでいると筋肉は約3%おちるといわれています。ということは、10日じっとしていると約3割の筋肉がなくなるといことです。さらに、なくなった筋力をとり戻すにはじっとしていた期間の3倍の時間がかかるといわれています。

