



みどりと歴史ともてなしのまち—東区

心身の健康を保つために

現在、新型コロナウイルスの感染防止の影響で、自宅にいる時間が長くなっている人も多いと思います。そのようなときでも、なるべく体を動かしたり、栄養バランスの良い食事を取るなどして、心身の健康に気を付けることが大切です。

今回は、自宅で簡単にできる体ほぐしの方法や、栄養バランスの良い「元気じゃけん定食」を紹介します。

☎地域支えあい課(☎568-7729、㊟568-7781)

新型コロナウイルス感染症の相談は
コールセンター(24時間受け付け)
(☎241-4566)

やってみよう

自宅で簡単！ 体ほぐし

座った状態でもできる簡単な体ほぐしです。無理をせず、気持ちのいいところまで伸ばして体をリフレッシュしましょう。

※厚生労働省「こころの耳 東京ストレッチ物語」参照



地域支えあい課
山崎保健師

★上半身の疲れ改善

- ①椅子に少し浅めに腰掛けます
- ②両手を組んで、上に伸ばします
- ③そのまま胸を張ります

ポイント！

手を組むことが難しい人は、組まずに上に伸ばすだけでも大丈夫です！ あくびをするときのよう、気持ちよく伸ばしましょう。

★首や肩の疲れ改善

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



★腰のコリや疲れ、ズレの改善

- ①椅子に少し浅めに腰掛けます
- ②両腕を組んで前へ伸ばします
- ③おへそをのぞき込むように背中を丸めます

ポイント！

あごが下がり、呼吸がしにくくなりますが、止めないようにしましょう。

★背中ハリ、痛みの改善

- ①椅子に少し浅めに腰掛けます
- ②腰と背筋を伸ばしてゆっくり体を後ろにひねります
- ③つかめる人はそのまま背もたれをつかみましょう
- ④左右両方とも動かしましょう

ポイント！

腰からはしっかり固定し、左右のバランスを整えることを意識しましょう。



※本紙1ページでも健康体操を紹介しています

食べてみよう

元気じゃけん定食

主食、主菜、副菜の3つをそろえると、自然と栄養バランスの良い食事になります。市では、この3つがそろった「元気じゃけん定食」のレシピを作成し、皆さんの健康的な食生活を応援しています。



地域支えあい課
古田栄養士

「元気じゃけん定食」のレシピは全て野菜が100グラム以上、塩分が3グラム以下と、健康的なメニューです。レシピも紹介しているのでぜひご家庭で作ってみてください！

レシピを紹介しています

レシピは市HPに載せていますので、右の二次元コードからご覧ください。

また、区役所5階食堂や区地域支えあい課でも配布しています。

市HP ■ ページ番号でさがす 2883

詳しくはこちら！



皆さんの健康をサポート！ 私たちが地区担当保健師です

健康に関する普及啓発から、育児や介護予防などの各種相談・支援まで、幅広く活動しています。お住まいの地区の担当保健師にお気軽にお声掛けください！

☎地域支えあい課(☎568-7731、568-7735、568-7729、㊟568-7781)

- ①支援を必要とする世帯に対して、きめ細やかな対応を行います
- ②全ての世代において、健康レベルの向上への働きかけを行い、健康寿命の延伸を目指します
- ③見守り支え合う地域づくりによる地域共生社会の実現を目指します

福木・温品地区

(圏域リーダー 萬ヶ原保健師)



福木学区担当
岩佐保健師



上温品・温品学区担当
萬ヶ原保健師

二葉地区

(圏域リーダー 沖土居保健師)



中山・矢賀学区担当
小松保健師



尾長学区担当
沖土居保健師

牛田・早稲田地区

(圏域リーダー 大谷保健師)



早稲田・牛田学区担当
山崎保健師



牛田新町学区担当
大谷保健師

戸坂地区

(圏域リーダー 前川保健師)



戸坂学区担当
原野保健師



戸坂城山・東浄学区担当
前川保健師