

オルソ通信

ひろゴンのデイサービス
×
整形外科ひろクリニック



～NO.1 コロナウイルス対策～

現在、コロナウイルスが流行しています。『体力』の低下が、特に注意が必要です。『病気に打ち勝つ免疫力・回復する治癒力』その為には**栄養、運動、休養**が大事です。今回はコロナウイルス対策に役立つ情報をご紹介します！

ちゃんとした栄養って？

●つながり訪問看護ステーション:管理栄養士 田中裕也
Tel:06-6661-8861
URL: <https://ortho-g.co.jp/tm/tsunagari/>

ビタミン A…粘膜や皮膚の代謝を保つ
ビタミン B 群…エネルギー代謝を促進
ビタミン C…免疫細胞を強める
ビタミン E…抗酸化作用で身体を守る

体力には、この4つが
大切!



『緑黄色野菜』と『低栄養対策』のビタミン補給方程式を紹介

緑黄色野菜
をしっかりとり



サプリメントで
満遍なく栄養補給

総合ビタミン
ミネラル剤



低栄養対策には、コレ!

気軽にタンパク質
補給!



『水のおはなし:水分補給の目安』

低栄養は、脱水からはじまると言われており
脱水予防には最適な水分摂取を!

体重×30～25ml (60 ㎏の方の場合、1800～1500ml)



ビタミンやミネラル、タンパク質、水分をしっかり摂り
体力アップに努めましょう。

ちゃんとした睡眠って？

●すいみん:睡眠指導士 矢野達人

Tel:06-6121-2973

URL<https://www.ortho-g.co.jp/hogureteya/suimosaka/>



抵抗力(免疫力)は睡眠中に、維持・強化

睡眠時間が短かったり、夜中に目が覚めてしまうなどの状態が続くと、
抵抗力が落ちて、風邪やインフルエンザにかかりやすくなり、治りにくくなってしまいます。

今回のコロナウイルスにより**悪循環**が生まれます!

外出の制限、やりたいことができない



ストレス

自律神経の
バランスが乱れる

眠れない...



睡眠不足によって**ストレス過多** ➡ **ストレス過多**によって睡眠の質不良

寝不足で**ウイルス感染が増える!** ただ長く寝れば良いというわけではなく
良質な睡眠をとることも大切!こんな時こそ、正しい知識、休息をとりましょう!

良質な睡眠 12のポイント ●大阪本町メディカルクリニック 松島勇介医師

Tel:06-6266-7001 URL<https://tomohirokai.or.jp/>

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
- ② 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう
- ③ 体内時計は食事の影響も受けます。朝食は必ず食べましょう
- ④ 昼寝は夜の眠りに影響しないように、午後3時までに20分以内に行いましょう
- ⑤ 夕方に軽い運動をして、全身の血行を促し、身体の疲れをつくる時間をつくりましょう
- ⑥ 就寝2時間前までに夕食をすませましょう
- ⑦ お茶・コーヒーなどのカフェインは就寝4時間前、たばこは1時間前までにしましょう
- ⑧ 就寝1～2時間前までにぬるめのお風呂に入りましょう
- ⑨ アルコールは寝つきを良くしますが、眠りの質を悪くします。寝酒はやめましょう
- ⑩ 就寝前のパソコンやスマホは避けましょう。ブルーライトは眠りを促すメラトニンの分泌を抑制します。
- ⑪ 無理に眠ろうとすると、かえって眠れなくなります。眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせないでおきましょう。
- ⑫ いつもと違う睡眠(大きないびき・手足のぷくつき・むずむず感)や、眠れないなどの苦しみは我慢せずに専門家を受診しましょう。



運動は何をしたらいいの？

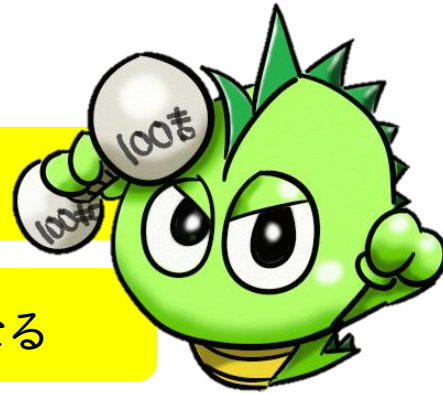
●整形外科ひろクリニック:理学療法士 田中義幸
Tel:06-6655-3456
URL: <https://www.ortho-g.co.jp/tomohirokai/hiroclicnic/>

外出自粛要請により、自宅で過ごされている方がたくさんいると思います。
そんなあなたに運動することのメリットをご紹介します！
運動すると…

血のめぐりが良くなり体温が上がる

筋肉がついたり働きやすくなり疲れにくくなる

基礎代謝(1日に消費するカロリー)が高くなる



体温が上がると、免疫力もあがるため**細菌に負けない体**が出来ます。
筋肉を動かすと、筋肉がより働きやすくなり、**疲れにくい体**になります。
運動で筋肉量が多くなると基礎代謝が高くなるため、**やせやすい体**ができます。
運動をすると、体にいいことがたくさんあります！
家にいる時間が長くなる今だからこそ、自宅での運動を習慣化しましょう！

室内でできる簡単エクササイズ！

●デイサービスひろゴンの実家
Tel:06-6659-2999

『ひろゴンが立った』

目的:太ももの運動
目安:10回 x 3セット

【運動説明】

- ① 足を肩幅に開いて浅めに座ります
- ② ①の状態から立ち上がります
- ③ ①と②を繰り返します

【注意事項】

- ①お辞儀をする様に立ち上がりましょう
- ②勢いをつけずにゆっくり立ちましょう。



『ひろゴンシャッター』

目的:太ももの内側の運動
目安:左右10回 x 3セット



【運動説明】

- ① 椅子に座り、ボールやタオルを丸めて両ひざで挟みます
- ② 両ひざで挟んだ物を潰すように両ひざを閉じます
- ③ 内ももの筋肉を意識する!

【注意事項】

- ① 背筋をしっかり伸ばす
- ② ボール・タオルを落とさないようにしましょう

『ひろゴンの一歩』

目的:太ももの運動
目安:左右10回 x 3セット



【運動説明】

- ① 片足を一步前に踏み出します。
- ② 踏み出した足のひざを曲げて体重をかけていく。
- ③ ①と②を繰り返します。

【注意事項】

- ① 両足のつま先を正面に向け、姿勢良く行いましょう。
- ② ひざが内・外を向かないように真っ直ぐ曲げて行きましょう。
- ③ ひざがつま先より前に出すぎないように注意しましょう!



次号は ★自宅できるコロナ対策!! etc

Coming Soon