

②運動

ウォーキングや筋力トレーニングなど、体温を上げる運動を行えば、免疫機能の働きが向上します。外出ができないときは、屋内運動を取り入れるなど、毎日の生活の中でこまめに体を動かす意識を持ちましょう。



筋肉量が減ると、体温や基礎代謝が下がります。継続できる運動で筋肉量を維持しましょう。

運動で体温を上げる！

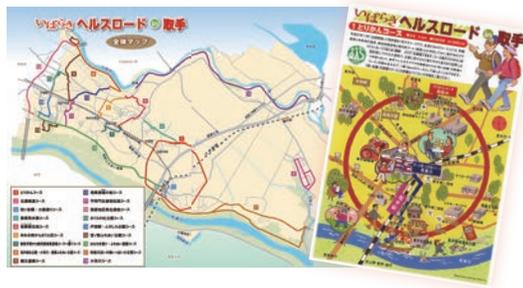
☎ 健康づくり推進課 ☎ 内線1222

ウォーキングを始めよう

市は、子どもから高齢者までが健康で幸せに暮らせる「スマートウェルネスとりで」の実現を目指して、「歩く」ことを健康づくりの核としたまちづくりを進めています。

▶ヘルスロードを歩いてみませんか

ヘルスロードは、地域の魅力発見や健康増進を目的として県が指定した道です。市内には18コースあります。自然環境や地域の特色を感じられる、ヘルスロードを歩いてみませんか。



全18コースを紹介



▶ヘルスロードマップを配布しています

配布場所 健康づくり推進課、取手ウェルネスプラザ、JA茨城みなみ農産物直売場「夢とりで」

自宅でできる筋トレ

体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉を付けると体温の上昇につながります。自宅で気軽にできる、体温を上げる筋トレを紹介します。痛みがあるときは無理をせず、できる範囲で行いましょう。10回で1セット、週に3回以上が目標です。

▶スクワットで下半身の筋肉をバランスよく鍛える



足腰が弱い方は、いすを使いましょう

- 股関節を意識をかけながら、4秒間かけて腰を落とす（最大90度まで）
- 4秒間かけて元に戻る

【注意事項】

- 腰を落とす角度は最大90度を目指す
- 腰を落としたときに、膝の位置がつま先よりも前に出ないようにする

スクワット以外のメニューも紹介



③睡眠

睡眠には、体や脳を休ませて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中に分泌される成長ホルモンは、傷ついた細胞を修復します。1日を通して、睡眠の質を改善するための習慣を身に付けましょう。



質のよい睡眠を十分にとるほか、適度にリラックスして自律神経を整えることも大切です。

朝



▶毎日の起床時間をそろえる

体内時計が整い、自律神経の乱れを防ぐことができます。休日の寝坊は2時間以内に抑えましょう。



▶起きたら朝日を浴びる

朝日を浴びると、自然な入眠を促す物質が分泌され、夜になると自然な眠気が訪れるようになります。

昼



▶日中は活動的に過ごす

日中に体を動かす・趣味を楽しむ・何かに没頭するなど、イキイキと過ごすことで、夜の睡眠に良い影響を与えます。



▶適度に昼寝を取り入れる

睡眠不足解消には、15分程度の昼寝が効果的です。ただし、長時間や夕方以降の昼寝は夜の睡眠を妨げてしまうので注意しましょう。

夜



▶ブルーライトを浴びない

寝る2時間前にはスマホの画面を閉じましょう。体が昼間だと錯覚し、睡眠の質が低下します。



▶寝る前に体を温める

軽いストレッチや、ノンカフェインの温かい飲み物を飲むなど、寝る前に体を温めると、眠りにつきやすくなります。