

# 睡眠の質を高めましょう！

睡眠は休養のためだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、様々な精神機能や身体機能に関連していると言われています。適切な睡眠時間を確保するだけでなく、睡眠の質を高めることも大切です！

## 睡眠の質を高めるための生活習慣を心がけましょう

### 毎日規則正しい時間に起床

規則正しい生活をする  
ことで、体のリズムが  
整います。



### 朝食で脳のエネルギー補給

しっかりと朝食をとることは、体と心の目覚めを促します。



### 短時間の昼寝も効果的

15分程度（高齢者は30分程度）の長さの昼寝は、午後の眠気を解消させます。

### 入浴は就寝の2～3時間前が理想的

お湯につかって、リラックスすることは、快眠を促します。



### 就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物！

覚醒作用や睡眠を浅くする作用があるので、控えましょう。



朝

### 朝の光を浴びて体内時計をリセット

起床直後に太陽の光を浴びて、体内時計をリセットすることで、生活リズムを整えましょう。



### 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを

### ライフスタイルに合わせた運動習慣を

負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）がおすすめです。激しい運動は、逆に睡眠を妨げますので、ご注意ください！



### 携帯電話やパソコンの光など、明るい光は禁物！

光の刺激が入ることで、覚醒を助長させてしまいます。



昼

夜

# さがみはら市民健康づくり会議って どんな組織??

さがみはら市民健康づくり会議とは、健康づくりをめざす個人および団体がお互いに手をとりあって、行政とのパートナーシップにより、市民の立場から市民がいつまでも元気に過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するためのボランティア組織です。



### 主な活動内容

- ・健康づくりの街頭キャンペーン
- ・ラジオ体操などの普及
- ・健康フェスタ
- ・健康づくりの講座等



### 活動の様子



ラジオ体操講習会を実施し、健康行動の定着化をお手伝い！



健康づくりへの関心を高めるため、駅前や商業施設などで街頭キャンペーン（啓発活動）を実施！



健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベント「健康フェスタ」を開催！

### ME-BYO（未病）とは

健康と病気の間を連続的に変化している状態を「ME-BYO（未病）」といいます。普段の生活の中で「心身の状態を知り（＝未病の見える化）」、「心身のバランスを整えて、より健康な状態に近づけていく」（未病を改善することが大切です）。



ミビョーナ・ミビョーネ

お問い合わせ先

さがみはら市民健康づくり会議 事務局  
相模原市健康福祉局保健衛生部健康増進課  
☎ 042-769-8274



令和3年3月発行

# 免疫力を高めて 健康に！



風邪や感染症に負けない体をつくるためには、自身の免疫力を高める生活を心がけることが大切です。ここでは、4つの項目に分け、簡単にすぐに取り組み始めるためのポイントを紹介！

### 運動

運動して血液のめぐりが良くなると、体温や代謝が上がり、免疫力が高まると言われています。また、運動することでリフレッシュ効果も！



### 食事

バランスの良い食事で栄養をしっかりとることに加え、ビタミン・ミネラルを食事に取り入れることが免疫力の向上につながります。



### 歯と口の健康

口腔内の衛生状態が悪いと、免疫力の低下につながってしまいます。スムーズな会話や食事を楽しむためにも歯と口の健康を保ちましょう！



### 睡眠

睡眠中に免疫力が維持・強化されています。心身の健康を保つためにも、質の良い睡眠をとることが大切です。



さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

# 適度な運動を習慣づけましょう！

筋力を維持するために筋力トレーニングやウォーキングをするなど、日頃から運動する習慣をつけることが大切です！

## 筋肉を鍛えましょう

### 背中・腰の筋肉を鍛える

姿勢改善、肩こり・腰痛予防等の効果があります！



- あしを閉じ、背筋を伸ばして背もたれをつかみます。
- そのまま片方のあしを後ろに引き上げ、下ろします。
- もう片方のあしも②と同様に行います。

体調に合わせて  
片あし  
5~10回

### ももの前の筋肉を鍛える

足腰の強化につながります！



- あしを平行に肩幅に開き、椅子の背もたれをつかみます。
- 椅子に腰かけるようにゆっくり腰を下ろします。
- ゆっくりあしを伸ばします。

体調に合わせて  
5~10回

### すね・ふくらはぎの筋肉を鍛える

あしの筋力が衰えると、ちょっとした障害物や段差につまずき、転び、倒れて怪我につながります。元気に安全に歩くために必要な、すね・ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。



- あしを肩幅に開いて、背筋を伸ばして背もたれをつかみます。
- ゆっくりとかかとを上げて下ろします。
- 次は足先を上げて下ろします。
- ②と③を交互に繰り返します。

体調に合わせて  
5~10回

## ウォーキングの質を高めましょう

### ウォーキングのポイント

- 頭は揺らさない
- 肩は力を抜いてリラックス
- 腰の回転で歩幅を広げて
- かかとから着地し、つま先でしっかりキック！

- 目線はまっすぐ
- 呼吸は自分のリズムで
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！



ウォーキングのポイントを押さえて、実践してみましょう！日常生活の中で歩く機会を増やすことも大切です。

# バランス良く食べて栄養をとりましょう！

しっかり食べて風邪や感染症にかかりにくい体づくりをしましょう！

## 様々な食材をバランス良く食べましょう

必要な栄養をしっかりとるには、「主食・主菜・副菜」をそろえるのがコツです

<b>主食</b> ごはん・パン 麺類 など	+	<b>主菜</b> 肉・魚・卵・ 大豆製品 など	+	<b>副菜</b> 野菜・海藻・ きのこ類 など
------------------------------	---	--------------------------------	---	--------------------------------

## 食事に免疫力を高める食材を取り入れましょう

感染症を予防するためには、ビタミン・ミネラルをしっかり食事に取り入れるのがコツです

<b>ビタミンA</b> にんじん、豚・鶏レバー ほうれん草 など	<b>ビタミンC</b> ブロッコリー、ピーマン キウイ、レモン など	<b>ビタミンD</b> 青魚、きのこ類 など	<b>ビタミンE</b> かぼちゃ、アーモンド 胚芽油 など
---	---	-------------------------------	--------------------------------------

## 免疫力を高める食材を組み合わせたメニューを紹介

### 7種の簡単チャプチェ

材料(4人分)

ほうれん草	70g	油	小さじ2
竹の子水煮	70g	酒	小さじ2
えのきたけ	70g	しょうゆ	小さじ2
しいたけ	40g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g	すりごま	小さじ1
きゅうり	50g		
卵	1個		
A[酒]	小さじ1/3		

### 作り方

- ほうれん草、竹の子、えのきたけ、しいたけ、にんじんは食べやすい細切りにし、フライパンに油をひき1品ずつ炒める。酒、しょうゆ、砂糖で味付けし、ポウルに入れる。
- Aの材料で錦糸卵を作る。
- きゅうりは細切りにする。
- ①に②と③を加え、すりごまを加える。

### かぼちゃの包み揚げ

材料(4人分)

かぼちゃ(冷凍)	200g	ぎょうざの皮	20枚
牛乳	大さじ1	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	70g	揚げ油	適量
ピーマン	1個		
プロセスチーズ	30g		
ツナ缶	70g		

### 作り方

- 冷凍かぼちゃは500Wの電子レンジで5~6分加熱してやわらかくし、牛乳を入れてつぶす。
- 玉ねぎとピーマンはみじん切り、プロセスチーズは5mm角に切る。
- ①にツナ缶を油ごと入れ、②も入れてよく混ぜ、塩・こしょうをし、20等分にする。
- ぎょうざの皮に③のをせ、半分に折りフォークで周りをしっかり押さえてつける。
- フライパンに1cm程度油を入れて180℃に熱し、④を入れて両面きつね色に揚げる。

# 歯と口の健康を保ちましょう♪

セルフケアとプロフェッショナルケアを両立することが大切です！

## セルフケア(ご自身で行うお手入れ)

食後の歯みがき、義歯や舌の清掃等で口の中を清潔にしましょう

### 歯みがきのポイント

歯と歯肉の境目・奥歯の溝・歯と歯の間の3か所は、汚れが溜まりやすいので、力を入れすぎず細かく丁寧に歯ブラシを動かしましょう。



特に、歯と歯肉の境目は角度をつけてみがくことで歯周病予防に効果大！

### 歯と歯の間は… 歯間清掃用具も忘れずに



\*歯間ブラシ(歯と歯の間が広い部分)



\*糸付きようじ(歯と歯の間が狭い部分)

## 口周りの筋肉を動かし、口腔機能を維持しましょう

**パ** 唇をしっかり閉じてから発音



**タ** 上あごに舌先をつける



**パタカラ**

それぞれ10回ずつを目安に発音しましょう！

**カ** 上あごの奥に舌の付け根付近を近づける



**ラ** 巻き舌にして上あごに押し当てる



「いきいき百歳体操  
~おうちの体操~」  
はこちらから ⇒



## プロフェッショナルケア(歯科医院等での専門的なケア)

かかりつけ歯科医院で定期的なチェックとメンテナンス(クリーニングや義歯の調整、歯みがき指導等)を受けましょう。

予防のために受診を！

