

## ウイルスに負けない身体づくりのコツ

### (運動)

- 人混みを避けて散歩
- 1日1回は外出（できれば1日4,000歩以上）
- テレビの合間に太ももを挙げて足踏み
- 毎日、家の中や外でできる体操（ラジオ体操やスクワットなど）
- 家事（掃除、洗濯、調理、庭いじりなど）や畑仕事など、身体を動かすように心がけましょう。



### (栄養)

- 1日3食、バランスのよい食事
- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維をとる
- 筋肉を作るために必要なたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかりと摂る。



### (口腔)

- 歯磨きは、口腔清掃の基本です。毎食後、磨き残しのないように丁寧に磨きましょう。
- お口周りの筋肉を鍛える「パ」「タ」「カ」「ラ」体操を1日1回おこなう。
  - ・「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します
  - ・「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



### (その他)

- 質の良い睡眠をとりましょう。
  - ・睡眠リズムを調整する体内時計を毎朝リセット（朝は決まった時間に起きて、太陽光を浴びる・朝食をしっかり食べる）するようにしましょう。
- 笑いの力で免疫力アップ
  - ・笑うと自律神経のバランスが整いNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化して免疫力が上がる。

