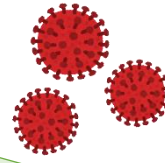




# 新型コロナに学ぶ



この緊張した生活がいつまで続くのかまだまだ心配ですが、新型コロナ感染症を予防する生活がだいぶ身につについて、みなさん体調管理が上手になったのではないのでしょうか。 前回の記事にもあったように、新型コロナ感染症予防は風邪やインフルエンザの予防と同じです。

『手洗いうがいで風邪を予防し、ちょっとおかしいなと思ったら体温を測りマスクをする、具合の悪い時には無理をせずに人混みを避けて家でゆっくりしよう…』こうした行動が日常でできれば、風邪もひどくならず治り、不用意に人にうつさずに済みます。大袈裟に聞こえますが、実は国や県、市の医療費の削減にもなるのです。

体調管理や病気の予防は努力なしでは実現しません。今回の新型コロナ予防を教訓にして、『日頃から気をつける』こと、自分だけでなくお互いを思いやる行動をすること、ずっと忘れずにいたいですね。

佐久間ネットワーク  
あんじゃないネ通信

第3号  
あんじゃないネ  
事務局  
☎965-1795



## 運動するきっかけ

佐久間病院長 三枝智宏

健診で肥満と言われた、転ばないように体操を勧められたなど、運動した方が良いのはわかっているけど始められない方いませんか。実は私も他人には簡単に運動を勧めています、自分の運動のきっかけがつかめません。

地域で集まった時に運動する、スポーツクラブに行くなど、運動する場に参加するのは一つの方法ですが、新型コロナの影響で今はそれができません。でも、実はそれがチャンスかもしれません。自粛、ステイホームなどと制限されると、数日で身体を動かしたくなって来るはずですよ。

例えば午後3時に地域全員が外に出て玄関先で運動すると、ご近所と話す機会もできるし安否確認にもなります。午後5時の「ふるさと」を合図に炊事の手を休めて体を動かすだけでも良いのです。あるいはテレビでコロナの話題が始まったら、一旦テレビを消して運動する。何度も同じ話を聞いて不安が増すよりも健康的です。

ピンチをチャンスに変えて体を動かしましょう。

健康のために  
自分でできること！  
裏面をご覧ください

