



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員
登録 QR



登録時 100P
更新時 50P

令和 2 年 11 月 19 日 発行 NO.14

全道的に新型コロナウイルス感染症の感染者数が増え、報道では東神楽町の近隣市町でも感染者が出ています。しかし、過度に感染を恐れ閉鎖的な気持ちになるのではなく、感染予防や免疫力の向上を常に心がけたうえで、うまく新しい日常に適応していけたら良いですね！笑顔と運動を絶やさず「正しく恐れ」、この困難を乗り越えていきましょう！

11/26 のセミナーを延期します

前回の通信でお知らせしました「食」と「健康」セミナーは、新型コロナウイルス感染症の影響から、実施を延期します。詳しい日程が決まりましたら、改めて通信などでお知らせしますので、よろしくお願いいたします。

運動教室を開催します！

健幸ポイント
100p

健康食育コンシェルジュである三澤さんの運動教室を開催します。冬は運動する機会が減ってしまうかと思しますので、皆さまの積極的な参加をお待ちしています！オンラインで参加する場合、定員無し＆無料です！オフラインでは感染症対策を実施したうえで開催しますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。参加を希望される方は、12月4日(金)までにLINEまたは電話でお申し込みください。

日 時：12月9日(水)、16日(水)、23日(水)
10:00~11:00

場 所：役場 2F 大会議室

定 員：オンライン→無し(参加料無料)

オフライン→10名(参加料 300円)

持ち物：タオル、ヨガマット、飲み物

自分でできる感染予防をしましょう

新型コロナウイルス感染症の感染予防には、一人ひとりの心がけが重要となります。自分でできる簡単な感染予防についてご紹介します。

手洗い

➡日常生活の中で手につくウイルスは約 100 万個といわれ、水のみでの手洗いではウイルスが約 1 万個残ることが示されています。石鹸を用いた約 30 秒の手洗いで、ウイルスはほぼ 0 になります。

アルコール消毒

➡濃度が 60~70% 程度のアルコールで消毒すると、ウイルスは消滅します。



免疫力の向上に影響する生活因子

運動：運動不足は免疫を下げるため、適度な運動を。
食事：発酵食品や乳製品、野菜、たんぱく質を摂る。
風呂：体温を上げると免疫力が向上する。
笑顔：免疫力に貢献するNK細胞を増加させる。
睡眠：運動と笑顔のある生活をするとうまく寝れる。

【参考】筑波大学 久野研究室

ウォーキングラリー三島市編

健幸ポイント
500p

11/24(火)~12/30(水)

ゴール歩数：214,565 歩(1日：5799 歩)

※週に1回のデータ送信をしましょう！

