

オルソ通信

~NO.1 コロナウィルス対策~

現在、コロナウィルスが流行しています。『体力』の低下が、特に

注意が必要です。『病気に打ち勝つ免疫力・回復する治癒力』

その為には栄養、運動、休養が大事です。今回はコロナウィルス対策に役立つ情報をご紹介！

ちゃんとした栄養って？

つながり訪問看護ステーション：管理栄養士 田中裕也
Tell:06-6661-8861
URL: <https://ortho-g.co.jp/tm/tsunagari/>

ビタミンA…粘膜や皮膚の代謝を保つ

ビタミンB群…エネルギー代謝を促進

ビタミンC…免疫細胞を強める

ビタミンE…抗酸化作用で身体を守る

体力には、この4つが
大切！



『緑黄色野菜』と『低栄養対策』のビタミン補給方程式を紹介



『水のおはなし：水分補給の目安』

低栄養は、脱水からはじまると言われており
脱水予防にはベストな水分摂取を！

体重×30～25ml(60kgの方の場合、1800～1500ml)



★ビタミンやミネラル、タンパク質、水分をしっかり摂り
体力アップに努めましょう。

ちゃんとした睡眠って？

●すいみん：睡眠指導士 矢野達人

Tell:06-6121-2973

URL<https://www.ortho-g.co.jp/hogureteya/suiminosaka/>

抵抗力（免疫力）は睡眠中に、維持・強化

睡眠時間が短かったり、夜中に目が覚めてしまうなどの状態が続くと、
抵抗力が落ちて、風邪やインフルエンザにかかりやすくなり、治りにくくなってしまいます。

今回のコロナウィルスにより悪循環が生まれます！

外出の制限、やりたいことができない



ストレス

自律神経の
バランスが乱れる

眠れない…



睡眠不足によってストレス过多 → ストレス过多によって睡眠の質不良

寝不足でウイルス感染が増える！ ただ長く寝れば良いというわけではなく
良質な睡眠をとることも大切！こんな時こそ、正しい知識、休息をとりましょう！

良質な睡眠 12のポイント

●大阪本町メディカルクリニック 松島勇介医師

Tell:06-6266-7001 URL<https://tomohirokai.or.jp/>

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
- ② 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう
- ③ 体内時計は食事の影響も受けます。朝食は必ず食べましょう
- ④ 昼寝は夜の眠りに影響しないように、午後3時までに20分以内にしましょう
- ⑤ 夕方に軽い運動をして、全身の血行を促し、身体の疲れをつくる時間をつくりましょう
- ⑥ 就寝2時間前までに夕食をすませましょう
- ⑦ お茶・コーヒーなどのカフェインは就寝4時間前、たばこは1時間前までにしましょう
- ⑧ 就寝1～2時間前までにぬるめのお風呂に入りましょう
- ⑨ アルコールは寝つきを良くしますが、眠りの質を悪くします。寝酒はやめましょう
- ⑩ 就寝前のパソコンやスマホは避けましょう。ブルーライトは眠りを促すメラトニンの分泌を抑制します。
- ⑪ 無理に眠ろうとすると、かえって眠れなくなります。眠くなったら寝床に入り、起きる時刻は遅らせないで
おきましょう。
- ⑫ いつもと違う睡眠(大きなびき・手足のふくつき・むずむず感)や、眠れないなどの苦しみは我慢せずに
専門家を受診しましょう。



運動は何をしたらいいの？

●整形外科ひろクリニック:理学療法士 田中義幸
Tel:06-6655-3456
URL: <https://www.ortho-g.co.jp/tomohirokai/hiroclinic/>

外出自粛要請により、自宅で過ごされている方がたくさんいると思います。

そんなあなたに運動することのメリットをご紹介！

運動すると…

血のめぐりが良くなり体温が上がる

筋肉がついたり動きやすくなり疲れにくくなる

基礎代謝(1日に消費するカロリー)が高くなる

体温が上がると、免疫力もあがるため**細菌に負けない体**が出来ます。

筋肉を動かすと、筋肉がより動きやすくなり、**疲れにくい体**になります。

運動で筋肉量が多くなると基礎代謝が高くなるため、**やせやすい体**ができます。

運動をすると、体にいいことがたくさんあります！

家にいる時間が長くなる今だからこそ、自宅での運動を習慣化しましょう！

室内でできる簡単エクササイズ！

●ディサービスひろゴンの実家
Tel:06-6659-2999

『ひろゴンが立った』



目的:太ももの運動
目安:10回 × 3セット

【運動説明】

- 足を肩幅に開いて浅めに座ります
- ①の状態から立ち上がりります
- ①と②を繰り返します

【注意事項】

- お辞儀をする様に立ち上がりましょう
- 勢いをつけてゆっくり立ちましょう。

『ひろゴンシャッター』

目的:太ももの内側の運動

目安:左右10回 × 3セット



【運動説明】

- 椅子に座り、ボールやタオルを丸めて両ひざで挟みます
- 両ひざで挟んだ物を潰すように両ひざを閉じます
- 内ももの筋肉を意識する！

【注意事項】

- 背筋をしっかり伸ばす
- ボール・タオルを落とさないようにしましょう

『ひろゴンの一歩』

目的:太ももの運動
目安:左右10回 × 3セット



【運動説明】

- 片足を一步前に踏み出します。
- 踏み出した足のひざを曲げて体重をかけていく。
- ①と②を繰り返します。

【注意事項】

- 両足のつま先を正面に向け、姿勢良く行いましょう。
- ひざが内・外を向かないように真っ直ぐ曲げて行きましょう。
- ひざがつま先より前に出すぎないように注意しましょう！



次号は ★自宅できるコロナ対策!! etc

Coming Soon