

コロナ疲れによる心身の不調はありませんか？

長らく外出控えやウイルスに対する不安などストレスを感じていませんか。
以下の症状に当てはまれば、**心身の不調のサイン**です！

- 食欲不振、食欲過多
- 不眠・朝起きられない
- 気分の落ち込み、イライラ
- 自分も感染するかもと不安感が強い
- 孤独感が強い
- 集中力がない



外出しづらい、人に会いにくい今、相談しにくいですね。
ひとりで抱え込む前に、電話等で相談しましょう！
友人同士や家族同士で電話やメールで繋がるのも良いですね。

相談先

体調がすぐれない時は	まずはかかりつけ医に電話してください。
子どもの発達、発育や子育てについて	子どもはぐみ室子育て相談担当 (☎702-1222)
こころ、悩みについて	こころの健康相談 障害保健福祉課 (☎702-1131)



健康長寿推進課の事業休止について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**以下の事業が休止**になりました。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。
下記の休止期間以降は未定のため、必ず実施状況をご確認ください。

問合せ先：健康長寿推進課 (☎702-1219)

事業名	休止期間
●小学校等での集団健診 (併設肺がん・大腸がん検診休止)	●5月21日(木)から7月16日(木)まで
●左京区役所での胸部検診(肺がん・結核)	●6月30日(火)まで
●成人・妊婦歯科相談	●6月30日(火)まで
●さくらちゃん体操ひろば	●当面の間

※ 指定医療機関での個別健診(特定健診、後期高齢者健診、青年期健診、京都市がん検診)の実施状況については、指定医療機関へ直接お問合せください。



左京 さあ今日から健康

さきょう健康ニュースVol.1



～ “with コロナ” を暮らす～

これから先、新型コロナウイルス感染症を予防しながら、

ひとりひとりが「新しい生活スタイル」をつくっていくときに大切な、
からだところの健康づくりに役立つ情報を3回にわたってお届けします。



サキちゃん



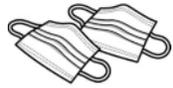
ヨウくん

ずっとマスク着けてるけど・・・
さすがに蒸し暑くなってきたなあ

今回は熱中症予防、筋肉を減らさないための筋トレ、
心身不調時の相談先についての情報を掲載しています。



「今年ならでは」の熱中症に注意!



マスクが原因の熱中症

マスクを着用すると、熱がこもり体温が上昇します。
また、喉の渇きを感じにくくなります。
外出先ではマスクを外すことをためらい、水分補給の機会が減りがちになります。



外出自粛が原因の熱中症

外出の減少や運動不足によって筋肉量（水分含有量が多い部分）が減ってしまいます。
外の暑さに慣れないことから、急な外気温の上昇に体が対応できません。

熱中症と初期のコロナの症状を見分けるのは難しいから、熱中症は自己管理で予防したいね!



イイネ課長

熱中症は予防できる!

- ✓ 例年以上に意識して水分補給
- ✓ 帽子や日傘を使用
- ✓ 3食食べて、よく睡眠をとる
- ✓ 通気性の良い衣類を着用
- ✓ マスク着用で運動する際は、普段より軽い運動にする
- ✓ 人ごみを避けた散歩や室内で軽い運動をする
- ✓ 脱水を感じた際は経口補水液を飲む

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています!

温度・湿度が高い、風通しが悪いなどの熱中症になりやすい環境にならないう。注意しましょう。

- ✓ 部屋の温度・湿度を測る
- ✓ 扇風機やエアコンで温度調節
- ✓ すだれやカーテンで直射日光を遮る



「環境省熱中予防情報サイト」及び東京都日野市公式ホームページを参考に、左京区役所健康長寿推進課で作成

コロナに負けない身体づくりのコツ

エクササイズ編

～自宅でできる筋肉を減らさないための筋トレ～

毎日各10～15回続けてみてください♪
少し息が上がる程度です。
筋肉はしっかり使えば何歳からでも復活します。
ご自分の体調に合わせて行い、無理はしないでくださいね。



さくらちゃん
にっこり元気左ポーターズ
オリジナルキャラクター

1. かかとあげ



- 息を吐きながら、親指の付根を支点にかかとを上げる
- 息を吸いながら、かかとをゆっくりと下げて元の位置に戻す

バランスを取るため、椅子や壁に手をつけてもOK!



2. 前に踏み出し



- 両足を肩幅よりやや狭く開いて立つ
- 片足を一步前に踏み出し、膝と股関節をまげて沈み込む
- 前脚をけて後ろ脚で踏ん張り、元の姿勢に戻る

膝がつま先より前に出ないように!



3. スクワット

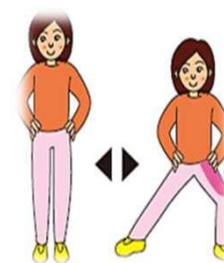


- 息を吸いながら膝が90度くらいになるまでゆっくりしゃがむ
- 息を吐きゆっくりと立ち上がる

つま先は同じ方向で、膝から出ないように!



4. 横に踏み出し



- 両足を肩幅よりやや狭く開く
- 片足を真横に踏み出し、膝と股関節を曲げて沈み込む
- 横に出した脚をけて反対側の脚で踏ん張り、元の姿勢に戻る

つま先は正面よりやや外側に向け膝と同じ方向を向くように!



左京区健康づくりサポーターによるさくらちゃん体操ひろばは現在休止していますが、ご自宅でできるさくらちゃん体操を動画でご紹介しています。ご自宅で動画を見ながら。さくらちゃん体操をしましょう!

～視聴方法～

「YouTube 左京さくらちゃん体操」で検索

