

りはみんサロン通信

コロナ禍で中止のりはみんサロンの開催に代えて、「りはみんサロン通信」をお届けします。
長いうち生活の中でのちょっとしたヒントとしてご活用いただけますと幸いです。

第5号

お手軽運動

新型コロナウイルス感染症の影響で長期に渡り、感染症対策と向き合うなかで「筋量・筋力の低下」「歩行速度の低下」「認知機能の低下」などの健康二次被害が起きてきています。

そのような健康二次被害を防止するためにバランスのよい食事や運動の習慣化が大切になってきます。

今回のサロン通信では、ご自宅でもできる1回3分でできる運動をご紹介します！

片脚立ち

転倒しないように必ずつかまる
ものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に
片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにしましょう。

左右共に1分で1セット、一日に3セット
ほどやるとよいでしょう。

新聞紙エクササイズ

- ①新聞紙の見開き1枚をテーブルの上に広げましょう。
- ②その上に片手を置き、新聞紙を片手で小さく丸めていきます。

1



2



3



完成！

毎日の運動が未来のからだを作ります。
コツコツ継続することが大切です。
やり始めるのに遅すぎることはありません。





暑い季節の水分補給のコツ



身体の中の水分が不足すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などのリスクとなります。予防のため、こまめに水分を摂りましょう。

コツ！その壱 水分補給のタイミングは1日8回



コツ！その弐 水分量は1日1200ml以上

コップ1杯(約 150~200ml) × 1日合計 8回

を目安に水分補給しましょう。



運動後やお酒を飲んだ後は特に多めに摂りましょう。

コツ！その参 電解質(塩分)もあわせて摂ろう

大量に汗をかいた時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。水分と同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、水や麦茶には塩や梅干しを足して塩分を補給しましょう。



飴は外出時に便利！

注意：主治医から水分の摂取について指示されている場合はその指示に従いましょう！ 糖尿病のある方はスポーツドリンクには糖分が含まれているので控えましょう。

