

4月になりました。

最近、「虫にならって蠢動せよ」という言葉を耳にしました。

蠢動とは：虫などがうごめくこと。また、物がもぞもぞ動くこと。

寒かった冬、雪の多かった冬、コロナ禍もあり外出の機会が減っています。

さあ、春を迎えました。**もぞもぞ**と動きませんか。

さて、今月の話ですが、

健康を維持するために今まで以上に運動や食事などに気をつけていただきたく思いましたので、

もぞもぞでもいいですから、耳を傾けてください。

厚生労働省ホームページより「**新・健康生活のススメ**」をご紹介しますと思います。



「新・健康生活」6つのススメ

ススメ ① 運動

毎日プラス 10 分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、
日常でのからだの動きを増やしましょう。

コロナ禍でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、
座っていても、できれば30分ごとに3分程度、
少なくとも1時間に5分程度は、
立ち上がってからだを動かしましょう。



ススメ ② 食事

適切な食生活で、体の調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。
食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

コロナ禍でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、
食事の内容を見直してみませんか。
お弁当や中食を活用する際は、主食・主菜・副菜を組み合わせさせてみましょう。



スズメ ③ 禁煙

喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

コロナ禍でのポイント

気になっていてもつい先延ばしにしてしまう禁煙。
世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。



スズメ ④ 飲酒

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

コロナ禍でのポイント

外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。
これをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか？



スズメ ⑤ 睡眠

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして睡眠の質を高めましょう。

コロナ禍でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。
十分な睡眠時間をとって、体と心を健康に保ちましょう。



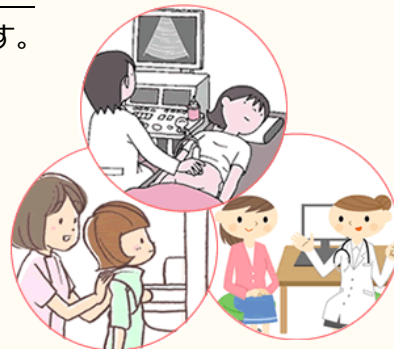
スズメ ⑥ 健診・検診

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、体の状態を知ることが、健康づくりの入口です。

コロナ禍でのポイント

（定期健康診断、特定検診、各種がん検診など）
外出を控え、健診・検診の受診をためらう場面が増えると、
今は健康であっても早期には自覚症状がないという病気が
進行する場合があります。



健康習慣を身につけるために

できることから始めましょう!



よろしかったら...

週末の散歩コースの「ぎふワールド・ローズガーデン」です。
3月13日(日曜日)、今の時期に咲いている花は少ないのですが
「フクジュソウ」と「雪割草」が咲いていました。

「フクジュソウ」



「雪割草」

