

③自粛生活におけるストレスを軽減するために 足利市医(中谷研一医師)が教える

こころとカラダを疲れさせない 5つのポイント



1 規則正しい生活のために朝の光を浴びよう

朝の光を浴びることは、夜寝るためのホルモンが出るので大切です。
朝ごはんを食べることでさらに効果がアップします。

2 自宅でもこまめな運動を

うつや感情障害を予防するためには、運動が効果的です。(運動で免疫力アップ編を参考に)
自宅での体操や、人混みをさけたウォーキングをしましょう。

3 バランスの良い食事を

買い物に出かけるのも不安だという声が聞かれます。簡単な食事でも、乾燥わかめなどの乾物
や缶詰、冷凍食品を上手に足してみましょ。 (食事で免疫力アップ編を参考に)

4 収束後の楽しみを計画しよう

収束後は、「〇〇さんと一緒に、□□にでかけておいしいものを食べる。」など、親しい人との計
画をすることでも、気持ちが明るくなります。

5 直接会えなくても、電話などで声を掛け合おう

先の見えない不安は誰もが抱えています。誰かに気にしてもらえているというだけで安心感に
つながります。親しい人との電話では、「大丈夫？元気にしてる？」など、一言気遣う言葉がけ
を。



元気だった？

気にかけてもらえて
うれしいわ！
あなたも元気で
私もうれしい♡



相談・問い合わせ先: 足利市健康増進課スマートウェルネスシティ担当 ☎0284-22-4512

※65歳以上の方の心とからだの相談は、地域包括支援センターまたは足利市元気高齢課地域支
援担当(0284-20-2135)で行っています。