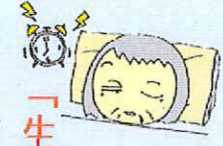




自宅で過ごす時間が長くなっています。そのせいか無意識に姿勢がくずれていたり、同じ姿勢でいたり、座りっぱなしになったりします。このような生活が続いてしまうと、**血圧が上がってくる 腰痛になる 疲れやすくなるなどの症状がでてきます。**

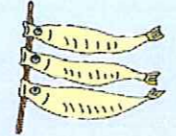
**そこでケアプラザから提案です!! 生活のリズムを整え、運動 呼吸 栄養の観点から日々の生活を整えてみませんか。**



**「生活リズム」**

毎日、決まった時間に起床しよう

休日も平日と同じ時間に起きてみる。  
食事1日3回、5〜6時間の間隔を取りながら決まった時間にする。  
そうすると生活リズムができて**体内時計が整って**いきます!!



**「栄養」**

積極的にたんぱく質を摂取する

人の体は60%が水分で、**たんぱく質が15〜20%**を占めています。  
ごはん、めん類など糖質をつい摂りすぎてしましますが、**にく・魚や大豆などたんぱく質を1日に体重1kgに対し0.8〜1.0g (体重60kgであれば48〜60g)を**食べるようにしましょう!

**カラダを整える**



**「血流改善」**

60分座りっぱなしなら、10分は立つ  
デスクワーク、テレビ鑑賞中と同じ姿勢でいたら、**血流が悪くなってしまう**。  
60分くらいを目安に**コヒーを淹れる、運動やストレッチをする**など**立ち上がる場面**を作ってください!!



**「呼吸」**

1日1回、ゆっくり深呼吸をしてみよう  
ゆっくり呼吸するイメージは、**「5秒吸って5秒吐く」**  
このペースで行うと呼吸筋がきちんと収縮でき、姿勢もよくなります。吐く息を意識してみると、より深い呼吸になりますよ!



**「運動」**

買い物に出かける前にスクワット



**「呼吸筋」**

1日5分音読しよう  
声を出すことはとても大切です。飲み込む力、呼吸筋が鍛えられ、誤嚥性肺炎予防にもなります。  
**上手に読むことよりも、大きく口を開いて、はっきり発音すること**が効果的です。背筋を伸ばして新聞や雑誌小説でも結構です。身近にあるものから音読を始めてみませんか!

