

## 病気に負けない体づくりを始めましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、職場でのテレワークの導入や休日の外出自粛で、体を動かす機会が減っている方も多いのではないのでしょうか?

感染拡大の防止は重要ですが、著しい運動不足や長時間の座りすぎは、様々な健康問題のリスクを高めます。

働きながら、自宅に居ながら出来る**病気に負けない体づくり**を始めて、気持ちのよい生活を送りましょう!!

プラステン

### +10※の運動

※今より1日10分多く体を動かすこと。

Q1 自宅にいる時は?

A1 意識して体を動かしましょう! 掃除や洗濯、テレビを見ながらのストレッチなどがおすすめです!!



Q2 職場にいる時は?

A2 休憩時間のストレッチや、階段の積極的な利用がおすすめです!  
歩きやすい靴を履いて、仕事の合間に手軽に運動できる機会を確保しましょう!!

スニーカーでの通勤もおすすめです!



## 食事にひと工夫

Q3 食事をする時は?

A3 おにぎりやめん類を単品で食べるのではなく、サラダや野菜スープ、ヨーグルトなどを一緒に食べるようにしましょう! バランスの良い食事が大切です。



空腹は満たされますが、栄養バランスは満たされていませんよね!?

よりも

