



『 “コロナストレス” 予防と解消のヒント 』

新型コロナウイルス感染症の影響で、不安やストレスを抱えている人が多いのではないのでしょうか？悪化すると、うつ病などの病気につながる危険性があります。三つの習慣で心と体の抵抗力を高めましょう。

- 食事で活力を養う

筋肉を維持するタンパク質を中心に色々な食品をとりましょう。買い物等外出が不安な方は、宅配や配食サービスの活用もお勧めです。

- 筋力をつける

外出の機会が減り、運動不足や体力低下を感じていませんか？運動は、不安の緩和やストレス解消、うつ病や認知症予防にも効果的です。ウォーキングやながら運動（テレビを観ながらスクワット等）など、無理なく続けられる運動を試してみましょう。

- つながり力を高める

感染を恐れて過度に外出や交流を控えると、要介護や認知症になりやすいという研究結果があります。ちょっとした挨拶やテレビ電話など、人と交流する機会を増やしましょう。

最後に…笑顔が心や体にもたらす健康効果が報告されています。笑顔でポジティブな気分に変じ♪