



冬ごもり

元気に過ごすためのポイント

寒い冬は体温が下がったり、運動不足で循環が悪くなったりと免疫力が低下しやすい季節です。
元気に過ごすため、今まででより三密（密閉・密集・密接）を避け、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。

脱！運動不足

家の中で！簡単にできる運動！

へんくらはぎを鍛える！かかと上げ

①足は肩幅に開き、立ちます。

※椅子などを支えにしてもOK。しっかり固定されたものにつかまりましょう。

②4秒かけて両足のかかとを上げます。この時、できるだけ膝を伸ばし、しっかりとかかとを上げましょう。

③4秒かけてゆっくりかかとを下ろします。



へとももとお腹を鍛える！もも上げ

①背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。両手で椅子を軽く持ち、両足は肩幅に開く。

②4秒かけて片足を曲げたまま、膝を胸に近づけるように持ち上げる。同時に、上体もかがめる。

③4秒かけて元に戻す。

④反対の足も同じように、4秒かけて膝と胸を近づけ、4秒かけて元に戻す。

※自分のできる範囲でゆっくりと繰り返し行う。



冷えは万病のもと...

体温上昇！ぽかぽか生姜ココア



生姜：体温上昇が早い、その分低下も早い。

ココア：体温上昇・低下ともに緩やか。

→長時間冷え性改善効果が期待できるとされています。手先や足先の冷えに悩んでいる人にオススメです！



【材料】（2人分）

- ・黒糖 大さじ1～2杯
- ・純ココア 大さじ2杯
- ・生姜 1かけ（10g）
- ・牛乳 or 豆乳 300ml
- ・シナモン お好みで

【作り方】

- ①生姜はすりおろし、カップに黒糖、純ココアを入れる。
※純ココアとは、砂糖や添加物が入っていないココアです。
- ②温めた牛乳か豆乳を①に注ぎよく混ぜる。お好みでシナモンを加える。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101