

新型コロナウイルス感染症による健康二次被害を予防するために
市医・中谷研一さんが教える



▲足利市医の中谷さん

『こころ』と『カラダ』を疲れさせない **5つ**のポイント

健康増進課・☎24512



1. 朝の光を浴びよう

朝の光を浴びると、夜寝るためのホルモンが分泌され、規則正しい生活に。また、きちんと朝ごはんを食べることで、さらに効果が上がります！

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。体調などに合わせて、自宅での体操や人ごみを避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」という声も聞かれます。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。

4. 終息後の楽しみを計画しよう

「終息したら、〇〇さんと一緒に□□に出かけておいしいものを食べる」など、楽しいことを計画することで気持ちが明るくなります。

5. 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。そんな中、誰かに気にしてもらえていると思えるだけで安心感に繋がります。親しい人との電話では「大丈夫？元気にしてる？」など、気遣う言葉を掛け合ってみましょう。

久しぶり！
体調はどう？
元気にしてた？



気にかけてくれてありがとう！
あなたも元気みたいで私もうれしいわ☆



相談先 同課・☎24512

※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や元気高齢課(☎2135)。

足利市ホームページアドレス▶<http://www.city.ashikaga.tochigi.jp> Eメール▶office@city.ashikaga.lg.jp

人口と世帯

5月1日現在 ()は前月比
人口 144,008人 (-23)
男 70,950人 (+15)
女 73,058人 (-38)
世帯数 62,126世帯(+179)

4月号に掲載した人口に一部誤りがありました。お詫びいたします。

お知らせ

プロモーション動画『ありのままの足利を。』YouTubeで絶賛公開中ぜひご覧ください！ ▲QRコード

わたらせテレビ(デジタル111ch)『足利市からのお知らせ』6時15分、12時50分、18時50分、23時40分から各10分間

市 内のいろんな飲食店がテイクアウトを始めていると聞き、お昼に利用をしてみました。お肉の丼ものを注文し、ネギや卵を自分でちょい足し。ボリュームも栄養も満点でした。▼5月から、チケットを先払いで購入し市内飲食店を支援する『足利グルメ応援チケット』がはじまっています。常連のお店を応援するのはもちろん、この機会に新しい足利グルメを開拓してみるのもいいですね。お店でチケットを使える日も楽しみです。(塩)

編集後記

広報あしかがみは再生紙を使用しています。