

新型コロナウイルス対策 こころの守り方 5か条

正しい知識をもつ



不安はゼロにはできない。
ゼロにする必要もない。正確な
情報を掴み未知の部分を減らす
ことで不安は少し軽くなる。

心地よいと感じる運動



丸子中央病院
YouTube
「おうちで体操！」



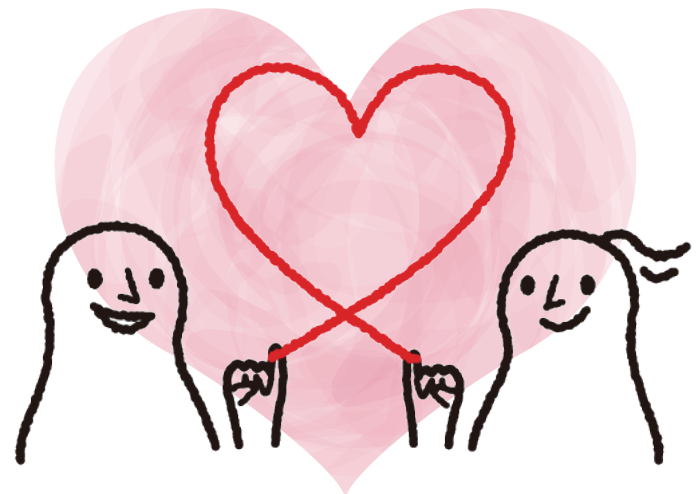
長野県は、ソーシャルディス
タンスをとれる場所がたくさん！
ウォーキングであれば1日7000歩～
8000歩くらい歩くと免疫力が高まる！

ニュース閲覧の制限



朝から夜まで流れている新型
コロナ関連ニュース。中には
不安をあおる内容も。
ニュースとも上手く距離を保とう。

人との交流を維持する



人と会う機会が減ると不安感や
孤独感が募ってくる。LINEや
SNS、電話を活用して安心できる
人と話をしよう。

体内時計を整える



- ◎朝起きたら光をあびる
- ◎起きる時刻を毎日一定にする
(2時間以上ズレない)
- ◎朝食を毎日とる
- ◎運動習慣を身につける
- ◎昼寝は午後3時までの30分にする
- ◎お茶やコーヒーは寝る4時間前、夕食は寝る
2時間前までにすませる
- ◎就寝前は、携帯、パソコン、テレビなどの光
(ブルーライト)を浴びない