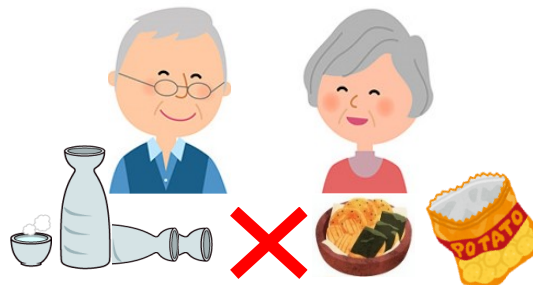
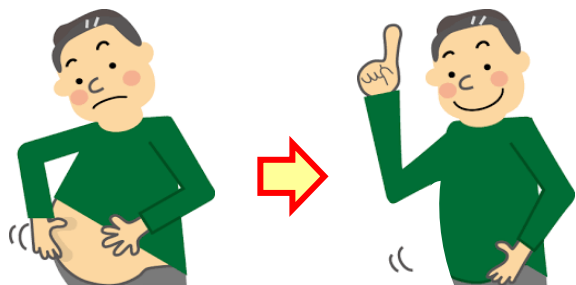


緊急事態宣言で「② 体重増加に注意」

— 医師から伝えたいこと —

コロナ禍では、体重増加に注意（内臓脂肪の増大⇒健康悪化！）
体重増加は、免疫の暴走・ウイルスへの抵抗力が低下します

より健康な生活習慣を目指しましょう !!



運動の不足

不要不急の外出自粛

在宅勤務の拡大



歩行数と
コミュニケーション
が減少！

スマホでコミュニケーション



ストレスを発散し
体重を削減

食生活の乱れ

飲み過ぎ・食べ過ぎ

家にいると
お酒の量が増加
お菓子にも手が！

朝食はしっかりと
昼食・夕食は軽めに
間食は極力控える



合言葉は「いつでもマスク」！あなたと、大切な人を守るために

枚方南支部会員のみな様、緊急事態宣言が発令され二週間が経過しました。
しかし、未だに感染者は高止まり、重傷者等は増加の状況です。

さて、今年の干支は丑（うし）、普段なじみのない丑という文字ですが、糸と
合わせると「紐（ひも）」になります。

結ぶという意味がこめられたその文字に、いつも以上に心が動かされるのは、
人と直接会うことがままならない今のゆえでしょうか。

世の中がどうあれ、枚方南支部は「いつも会員みな様と“絆”で結ばれています」
また、「お役になりたいと思っています」というメッセージを、HPを通じて継続
してお届けいたします。「絆」づくりを大切にしている取り組みです。

くれぐれも、お身体をご自愛いただきますよう よろしくお願い申し上げます。

枚方南支部への連絡は、 Email : hira-s_commi@shoai.ne.jp