

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大防止のために、再び緊急事態宣言が出され外出自粛が求められた夏でした。次のような”心身の不調”を感じている人はいませんか。

- なぜか体が疲れやすい
- 一日中ダラダラと過ごしてしまう
- よく眠れない
- 睡眠時間はたっぷりだが、ぐっすり眠れない
- なにをやるのもおっくう
- 集中力がなく、考えがまとまらない



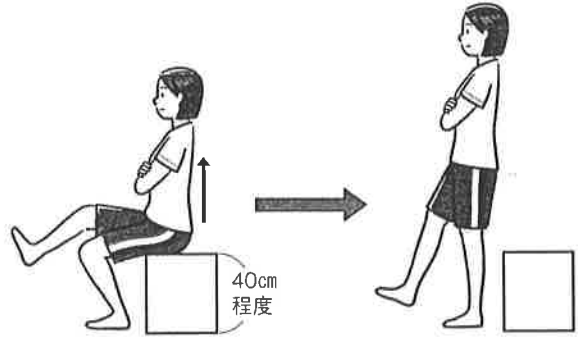
これらの”不調”が生じる理由は様々ありますが、ひとつの要因として運動不足が考えられます。

昨年から続くコロナ禍に伴い、運動の機会が減少したことで、若い世代にも運動不足になる人が急速に増加しています。

筋肉は使わなければ減っていくものなので、運動不足によって、筋肉が減少すれば、運動器の機能低下が起きる可能性もあります。

十代の運動不足は、将来的に糖尿病や肥満等のリスクを高める可能性もあるため、外出できない時期も、意識的に体を動かしましょう。

すぐにできる 片足立ち上がりテスト



この方法で立ち上がれなければ、すでに筋力低下が始まっています。

日常生活で今よりも+1000歩



階段での昇り降りを心がけて+1000歩できるとより効果的です。

（順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授 町田修一先生のお話より）





デートDVって何？

彼氏、あるいは彼女ができるって、素敵なこと。
けれど、楽しいはずの関係で、どちらかがとっても
苦しくなることがあります。なんか変だな、と思ったら、
「デートDV」が起きているかもしれません。

デートDV ～自分には関係ないとおもっていませんか？

- 彼氏・彼女の態度で当てはまることがないかチェックしてみて！
- 楽しく会話をしていたかと思うと、突然何かにキレて大声でどなりだす。
 - 「バカ」「どうしようもない最低なヤツ」など、あなたを見下すような言い方を何度も繰り返す。
 - スマホの履歴やラインを細かくチェックする。
 - すぐに返信しないと怒る。どこにいるか確認の写真を送ることを要求する。
 - あなたの意見を聞かずに、自分勝手に物事を決めたり、決めつけたりする。
 - あなたが大切にしているものを壊す。
 - 「あんな友だちに合う必要はない」とあなたの友人関係に口をはさんだり、あなたの行動を制限する。
 - なぐる、ける、首をしめる、といった暴力を振るう。
 - 言うとおりにやらないと、「どうなってもいいのか」と脅す。
 - 暴力を振るったあとに、とても優しくなる。
 - 「俺（私）を怒らせるお前が悪い」と怒りの原因を全部あなたに押し付ける。
 - 性的な関係を強要する。避妊に協力しない。
- 相手のことを「怖い」と感じたら、それはDVのサイン。**
- ☆言葉で傷つけたり、行動を監視したり、性的な関係を強要することも、DV（ドメスティック・バイオレンス）です。
 - ☆暴力は、決して「愛されている証拠」ではありません。

チェックが
ついたら
要注意！

もし、あなたが暴力を受けていたら、
もし、友だちで暴力を受けている人がいたら、
ひとりで悩まないで、学校や専門機関に相談してください。

茨城県内の相談機関～相談は無料です。秘密は守られます。

* 茨城県女性相談センター ☎029-221-4166

平日 9:00～21:00 土日曜日 9:00～17:00

* NPO 法人 ウィメンズネット「らいず」 ☎029-222-5757

水・金曜日 10:00～15:00

URL <http://www.npo-rise.info>

* 茨城県警察本部 女性専用相談 ☎029-301-8107 24時間対応

* よりそいホットライン 0120-279-338 24時間通話無料

ガイダンスにより3番（DV・性暴力相談）を選択してください。

緊急のとき、けがをしったり命の危険を感じたときは迷わずに！ 110番

（茨城県の暴力防止啓発事業により、NPO法人ウィメンズネット「らいず」が製作した資料によるものです。）