



2021

11月の健康コラム

Vol.152

手軽に続けられる運動

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する感染予防対策として、在宅勤務が新しい生活様式として定着するようになりました。

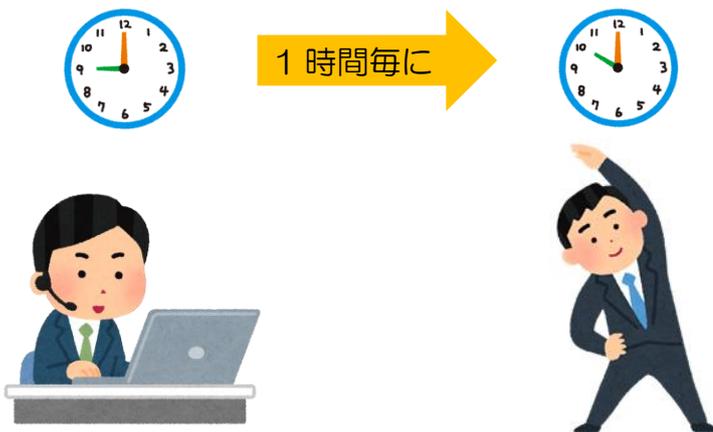
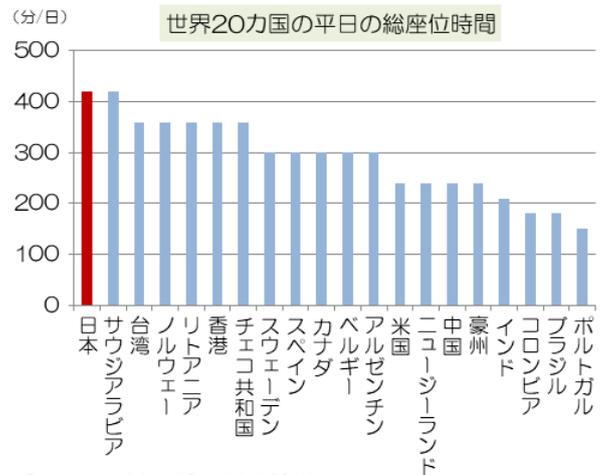
しかし、在宅勤務による運動不足が、大きな問題となっています。今回は、手軽に続けられる簡単な運動を紹介致します。実践して運動不足を解消しましょう。

●1時間に一度立ち上がりましょう！

在宅勤務者は職場での勤務者と比較して、座っている時間が1時間以上長くまた仕事中に歩いたり身体を動かす時間も約30分短くなっていました。

在宅勤務が定着する前から、日本人の座っている時間は世界と比べても長いとされています。

長時間座り続けると、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞や脳血管疾患（脳出血や脳梗塞）、肥満、糖尿病、がん、認知症などを発症するリスクが高まる可能性が報告されていますので、仕事中や余暇時間の座りっぱなしの時間を減らしましょう。



1時間に一度立ちあがり、ストレッチや歩いたりして体を動かしましょう。

スマートウォッチの「スタンディマインダー」を活用しよう！



1時間の内、最初の50分間座り続けている場合に、通知で立つように知らせてくれる便利な機能です。

●1日30分×週5回、ウォーキングしましょう！

1日30分×週5回のウォーキングを行っている、**新型コロナで重症化するリスクを軽減できる**といわれています。通勤時間がなくなった分、その時間をウォーキングにあててみませんか。



●(簡単に出来る運動紹介) 隙間時間を使って運動しましょう!

- ◆ 息を吐きながら力を入れましょう。
- ◆ Step1 に比べて Step2 は強度が高くなるため、ご自身の体力に合わせて選びましょう。
- ◆ 10~15回を2~3セット行いましょう。

1. ウエスト

Step 1



足を高く上げながら腰をひねります。左右交互に行います。

Step 2



両膝を立てて揃えます。体をひねりながら起します。左右交互に行います。

3. お尻

Step 1



姿勢を真っ直ぐにしたまま、後ろへ蹴ります。

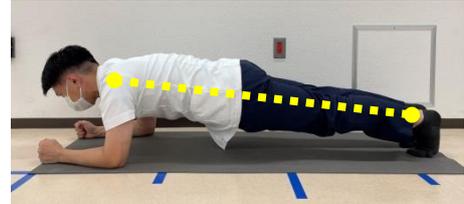
Step 2



両手を合わせて、お尻を高くあげます。肩甲骨~膝までが一直線になるように、お尻を高くあげます。

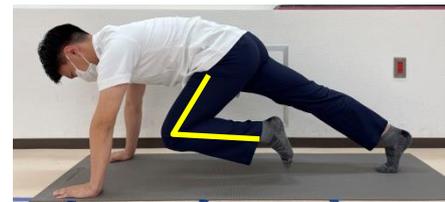
2. 腹筋

Step 1



頭・背中・足までを水平にし、5~10秒間キープします。

Step 2



四つん這いで、背中を真っ直ぐに保ちながら、片足をお腹の方へ引き上げます。左右交互に行います。

4. 太もも



ポイント

膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろへ突き出しながら、膝を曲げます。

つま先・膝を正面に向けて、3~5秒かけて、股関節と膝を深く曲げます。

井上病院附属診療所 健診センター 文：健康運動指導士 李 寿恵

