



2021

5月の健康コラム

Vol.146

自粛に伴う運動不足解消

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為に、外出の自粛や多くの企業がテレワーク、オンラインを利用した会議など、「新しい生活様式」を実践されている中で、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じています。

オムロンヘルスケア株式会社が行った調査では、55.6%の人が「歩数、活動量が減った」と回答しており、「歩数、活動量が減った」と回答した人の内、2人に1人が「体重が増えた」としていることから、活動量の減少が体重増加に結びついていることが明らかになりました。

適度な運動は、肥満や高血圧・糖尿病などの生活習慣病を予防し、ストレス解消・抑うつ状態の改善の効果があります。

心身の健康を維持するためにも、感染対策をしっかりと行いながら、体を動かしましょう！



安全に運動するために気を付ける3つのポイント！

1.体調をチェック

一つでも当てはまる場合は、運動を中止しましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

2.3つの感染防止対策

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。
出来るだけ直ぐにシャワーを浴びて、着替える。



3.3つの密を避ける

密閉



密着



密集



簡単に出来る運動

1.体幹捻り(10秒)



手を横に広げて、腰を捻る。

2.体側ストレッチ(10秒)



両手を頭の上で組み、体を真横に倒す。

3.背中・腰ストレッチ(10秒)



足を肩幅に広げて前屈する。

4.肩甲骨ストレッチ(10回)



両手を高くあげて背伸びし、肘を下げながら、肩甲骨を内側に寄せて胸を張る。(10回)

5.スクワット(10回)



両手を前に伸ばし、お尻を突き出しながら膝を曲げる。(10回)

6.サイドスクワット(10回)



一歩足を横に出しながら、しゃがみます。戻りながら足を閉じる。(10回)

7.足踏み (30~50回)



肘を曲げて、大きく腕を振りながら、足踏みする。

8.かかとあげ (10回)



足を揃えて、かかとを高くあげる。

