



# 健康1ロ×モ



～With コロナ時代 運動不足による健康二次被害を予防～

2022年4月号

春、暖かな季節となりました。まだまだ感染症の生活への影響は大きく、以前のような活発な活動が難しい日々が続きます。そんな時だからこそ体を動かすことで、心身共に元気に過ごしましょう。今回のテーマは「～With コロナ時代 運動不足による健康二次被害を予防～」です。

## 1. 運動不足による健康二次被害

### ① 座っている時間、長くなっていませんか？

#### **座りすぎは、心と体に悪影響です！**

1日に11時間以上座っている人は、座っている時間が4時間未満の人と比べて、死亡リスクが40%も高まると言われています。



#### こんな人は要注意！！

- ✓ テレワーク等で一日中座っている
- ✓ 座りすぎて腰痛や肩こりがつらい
- ✓ 最近なんだか気分が落ち込んでいる
- ✓ 在宅ワークが増え、通勤回数が減った。
- ✓ 体力が落ちた・体重が増えた

### ② 健康二次被害とは

外出を控え、運動不足になる、人との関わりが減ると、思わぬところで心と体の衰えが進みます。これを「健康二次被害」と言います。



不安感



ストレス蓄積



体重増加



体力の低下



腰痛・肩こり



生活習慣病

### ③ 運動で健康二次被害を予防しましょう

#### 運動の効果

- 自己免疫力の向上 ⇒ 感染に対する抵抗力
- ストレス解消 ⇒ メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール ⇒ 生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上 ⇒ 筋力の維持、向上
- 血流の促進 ⇒ 腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の解消、良好な睡眠



## 2. 感染をしっかり予防しながら、体を動かそう

### 体調をチェック

当てはまるものがある場合は、運動は控えてください。

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

### 感染防止の3つの基本

- 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。できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。



## 3. できる運動からトライ!

### Step 1 日常生活で動くことを意識

こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を利用する。子どもと遊ぶなど、日常生活で立ち歩く時間を増やしましょう。



### Step 2 ストレッチングや軽い体操

オフィスでの仕事の合間に体を動かす、自宅でヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うなど、隙間を見つけて挑戦してみましょう。



## ◆オフィスでできるからだほぐし

#### 簡単な体操 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



#### ストレッチング 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



#### ストレッチング 腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



#### マッサージ 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



#### 簡単な体操 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



#### ストレッチング 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



### Step3 ウォーキングやジョギングなど



ウォーキングは全身の8割を使う優れた有酸素運動です。腕を大きくふって、大まかで歩くと活動量がアップします。ジョギングも距離やスピードなど無理のないペースで挑戦してみましょう。

※持病のある方、健康に不安のある方はかかりつけ医に相談してください。

#### ◆マスクを着用しての運動中は熱中症に注意！

マスクを着用したまま運動をすると、水分補給を忘れる、体温が下がりにくいことがあります。また、マスクをしていつも通りの運動をすると、運動強度が上がるため、無理のないように運動しましょう。春先でも熱くなる日は、熱中症に注意が必要です。こまめな水分・塩分補給、休けい、風通しのよい服装や帽子の着用、屋内での空調利用を意識しましょう。



## 4. ビジネスシーンで動きやすさをプラス

もっと歩きやすい靴で、もっと歩きやすい服装で、通勤しませんか？集中力が高まる、健康にいいのはもちろん、気分が前向きになって、仕事の効率アップにもつながるかもしれません。TPOに合わせて無理なく実践してみませんか。

#### スーツ・インナー

素材を工夫する。伸縮性のある素材になるだけで歩きやすく、シワになりにくい。

#### かばん

スーツと相性の良いビジネスストートなら両手が空くから歩きやすくなる。ビジネス向けのリュックサックならさらに歩きやすさアップ！

#### 靴

見た目はオーソドックスな革靴でもクッション性のあるソールにすれば歩きやすい。通勤時にスニーカーで移動してもよい。

#### 靴

クッション性のあるパンプスなら見た目はフォーマルでも歩きやすい。

#### 参考：

スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

<https://www.mext.go.jp/sports/index.htm>

厚生労働省「こころの気づきヒント集」<https://www.mhlw.go.jp/>