

新型コロナウイルス感染症予防対策 第2回

運動・食事・睡眠でコロナを予防！

ウイルスを寄せつけない体をつくるためには、代謝を上げる運動（ウォーキングや筋トレなど）をはじめ、十分な睡眠や腸内環境を整える食事で、免疫力を高めることが大切です。

■ コロナで体調不良 何をすべき？

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控える人が増える一方で、運動不足や生活習慣病の悪化、精神面への悪影響が心配されています。

「以前はスポーツジムに通っていたけれど、自粛しているからか、体が重たく感じるようになってきた」「自宅にいる時間が増えて、ついお菓子や甘いものを食べすぎてしまう」「やるこたがなくて、1日中家でゴロゴロ過ごしてしまう」などと感じている人も多いの

ではないでしょうか。新型コロナウイルス感染症予防のため、生活習慣が変わり、心身の悪影響がはじまっているところかもしれません。

そこで、今回の「健康楽会だより」では、ウイルスを寄せつけないための体づくりについて紹介します。代謝を上げる運動や適切な食事、そして、十分な運動を行うことで、体の免疫力をぐっと高めることができます。

まずは、自分でできることから始めてみませんか。免疫力を上げて、新型コロナウイルスも、体の不調も吹き飛ばしましょう。

■ 無理のない運動で免疫力アップ！

特に、運動は、体づくりだけでなく、メンタル面にもメリットがあります。今は家から出ない日が続いたり、人と直接的に交流する機会が失われたりして、心に問題が生じかねない状況です。運動は、うつ症状などの心の不安抑制にも効果があると、さまざまな研究からも明らかになっています。心をリフレッシュさせるためにも、適度な運動はとても有効です。

年齢やライフスタイルによって、体を動かす場面は

人それぞれ違います。自分に合った運動量で、できることから取り組んでみましょう。

しょう。まずは、1日10分。慣れてきたら、左記の目標時間を目指しましょう。

● どんな運動があるかな？ ●  
普段の生活で、体を動かそう

■ おすすめの運動

こまめに動く・早歩き・階段を使う・テレビを見ながらストレッチ・キビキビと掃除や洗濯・近所を散歩・歩幅を広く歩く・ラジオ体操・畑仕事・庭の手入れ・サイクリング・いきいき百歳体操\*

※「やすらぎ園」に貸出可能なDVDがあります。ぜひご利用ください！

■ 1日に行う目標時間

- ・18歳～64歳  
▶元気に体を動かして**60**分程度
- ・65歳以上  
▶じっとしていないで**40**分程度

運動不足解消&免疫力UP!  
「自宅でできる自重負荷運動」

YAGOメディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光さん

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控える人や普段の活動を自粛している人が多いのではないのでしょうか。

感染予防としての正しい行動であることは、間違いありません。しかし、同時に活動量が低下することによって起こる2次的健康被害が心配されます。活動量が低下すると、慢性的な運動不足に陥る可能性があり、<筋肉量減少→基礎代謝量低下→体温低下→免疫力低下>となってしまいます。同時に肥満や柔軟性の低

下などにも繋がるため、注意が必要です。そうならないように、適度な運動を行うことが大切です。

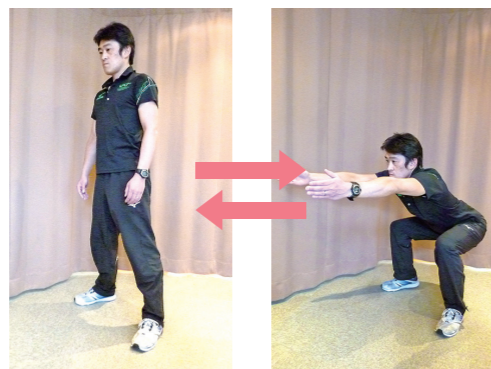
そこで、今回は、自宅でも簡単にできる自重負荷運動の中から、スクワットを2パターン紹介します。ご存じの人も多いと思いますが、スクワットは、「キングオブエクササイズ」と言われるほど重要なトレーニングで、特に臀部や大腿部の強化が期待できます。スペースをとらずにできますので、早速やってみましょう！

自宅で簡単にできます  
ぜひやってみましょう



軽負荷 初心者向けスクワット

- 1 足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。
- 2 重心をかかとに乗せながら、お尻を後ろに突き出すようにしゃがみ込みます。  
※膝とつま先は同じ向きに揃えましょう。両腕を伸ばしながらしゃがむと、バランスがとりやすくなります。
- 3 腕を下しながら、元の位置に戻ります。



中負荷 経験者向けスクワット

- 1 スタートは「初心者編」と一緒！  
足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に向けて立ちます。
- 2 しゃがみ込んだ時に、両腕を万歳するように伸ばします。
- 3 腕を下しながら、元の位置に戻ります。



point 最初は「1・2・3・4」でしゃがみ込み、「5・6・7・8」で戻ります。  
慣れてきたら戻る動作を少し速くしてみましょう。10回×2、3セットを目安に行います。