

# 運動不足による健康二次被害の予防について

新型コロナウイルスが猛威をふるい始めて1年以上が経ちました。不要不急の外出自粛やテレワークが浸透してきた半面、**運動不足による健康二次被害**が増えてきています。あたたかくなってくるこの季節、十分に気を付けつつも運動をする時間はしっかり作るようにしましょう。

## テレワーク等で座位時間が増えていませんか？

在宅の時間が増え、座位時間が増えたという人がほとんどかと思われませんが、1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ**死亡リスクが40%も高まる**と言われています。座りすぎは心と身体に悪影響とされますので気をつけましょう。



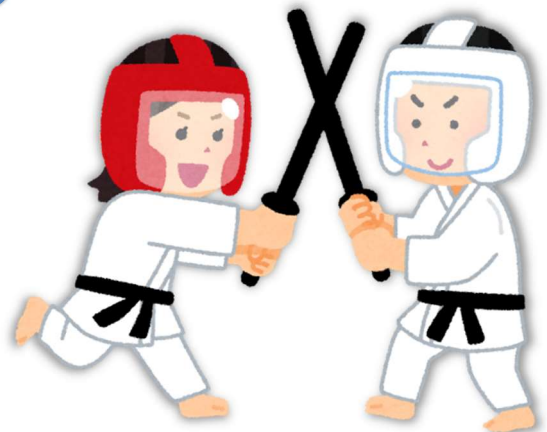
### こんな人は要注意！

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛や肩こりがつらい
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤の時間が大幅に減った



### 毎日の適度な運動が大切です

- ★ 基礎体力・免疫力の向上
- ★ 高血圧や糖尿病などの予防
- ★ 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- ★ ストレス解消・抑うつ状態の改善



# 感染予防をしっかりとしながら体を動かそう！

## 日常生活を営む上での基本的な生活仕様

3密の回避

咳エチケットの徹底

こまめな換気

毎朝の体温チェック

適切な生活習慣

手洗い・手指の消毒

### STEP1 日常生活で動くことを意識！

座りっぱなしではなくこまめに立ち上がる！家事を積極的にする！



### STEP2 ストレッチングや軽い体操！

ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと効果的！



### STEP3 ウォーキング・ジョギングなど！

スポーツクラブなどを活用するもよし！

WHO は、**成人は週に 150 分以上の中強度の身体活動**(ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの)を推奨しています。また、**30 分に一回立ち上がり動くようにする**と、**座りすぎによる健康リスクを軽減**と言われてています。

