

道民の健康情報「運動」

withコロナ時代、運動不足を解消

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出が制限され運動不足になっていませんか？運動不足が続くと体力・筋力の低下や体重増加、ストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害が心配されています。3密を回避し感染をしっかりと予防しながら、体を動かしましょう。

○座っている時間を減らす

外出できない、仕事はリモートなど座っている時間がふえていませんか？30分に1度はトイレに行く、飲み物を取りに行くなどしてこまめに立ち上がることを心がけましょう。

また、家事を積極的にする、階段を利用するなど普段の生活の中で体を動かすことは生活習慣病の予防や改善につながります。

○ストレッチングや軽い運動

両腕を天井に向かって伸ばし、そのまま左右に反らします。足踏みやスクワットなど無理のない程度

に回数を決めて毎日行いましょう。筋肉を目覚めさせて血流が良くなります。筋肉の柔軟性が上がるとケガをしにくくなり、肩こり腰痛予防・改善にとても効果があります。

○散歩やウォーキング

正しい姿勢で散歩やウォーキングをすると、足や背中の筋肉が使われるため体が引き締まります。そして筋肉が増えると、基礎代謝が高まるので多くのエネルギーを消費できるようになります。また免疫力が上がり、ストレスの解消にもなります。

意識的に体を動かすことは健康維持、ストレスの解消となります。小さなことをこつこつ続けて行うことで大きな結果につながります。ぜひ今日から体を動かしてみてください！



【広報出版委員会 記】