

withコロナに  
負けない  
健康づくり

# 運動・スポーツは Newスタイルで楽しもう!!

在宅ワークや外出自粛が続いて、運動不足になっていませんか？

これからは、新型コロナウイルスの感染拡大を警戒しつつ「新しい生活様式」の中で暮らす「withコロナ」の時期に入ってきたといわれます。将来の健康のためにも、今できる運動・スポーツをNewスタイルと捉えて、空き時間などに楽しみながら実践してみましょう。

## Newスタイルで 運動・スポーツをするPOINT

### ●ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離はなるべく空ける
- ④ すれ違うときは距離を取る、なるべく距離を空ける

### ●筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気



## 運動することで、コロナ太りや体調不良が改善

長引く自粛生活で、活動量の低下による運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安を訴える人が増えています。しかし、意識的に運動・スポーツに取り組むことで、健康の保持だけでなく、心身にもさまざまな良い影響をもたらします。

### 感染症対策による 活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩凝り・疲労
- 体調不良



チェンジ!

### 適度な運動・スポーツを 行うことによって得られる効果

- 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・質の良い睡眠



## 在宅ワークのすきま時間にできる 簡単「おうち筋トレ」にTRY!

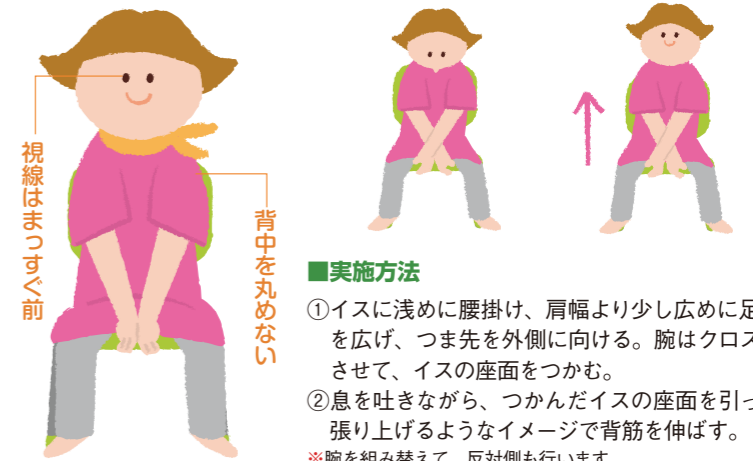
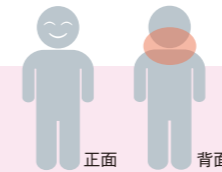
### デスクワークの合間に

#### 僧帽筋(首・肩)の トレーニング

首や肩凝りの原因になりやすい僧帽筋の緊張をほぐすことで、血流が促進され、疲れの解消に効果的。腕や肩の筋トレとしても。

#### 効果

- ★筋力向上
- ★姿勢改善
- ★★凝り解消
- 目標回数/秒数 1日10回



#### ■実施方法

- ① イスに浅めに腰掛け、肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向ける。腕はクロスさせて、イスの座面をつかむ。
  - ② 息を吐きながら、つかんだイスの座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばす。
- ※腕を組み替えて、反対側も行います。

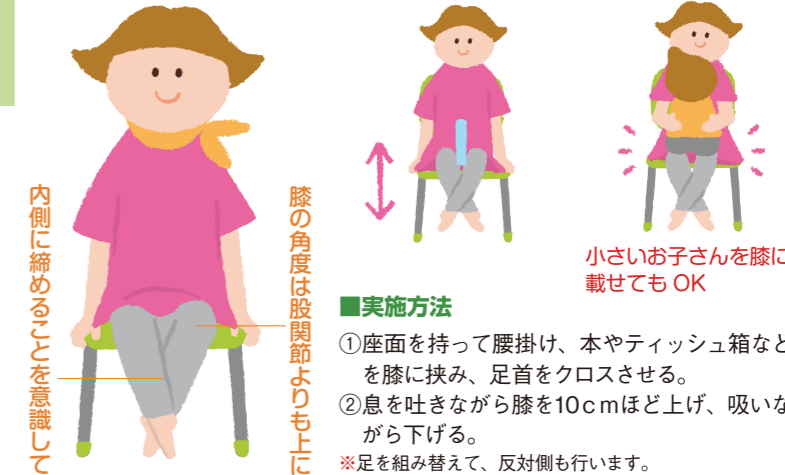
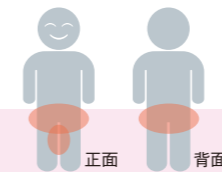
### 特に女性にオススメ!

#### コア・もも(骨盤底筋群、股関節内転筋、 腹筋、腸腰筋)のトレーニング

体幹(コア)を鍛え、姿勢の改善が期待できます。また、産後その他の排泄障害の悩み解消にもつながります。

#### 効果

- ★★筋力向上
- ★★姿勢改善
- 目標回数/秒数 1日10セット



#### ■実施方法

- ① 座面を持って腰掛け、本やティッシュ箱などを膝に挟み、足首をクロスさせる。
  - ② 息を吐きながら膝を10cmほど上げ、吸いながら下げる。
- ※足を組み替えて、反対側も行います。

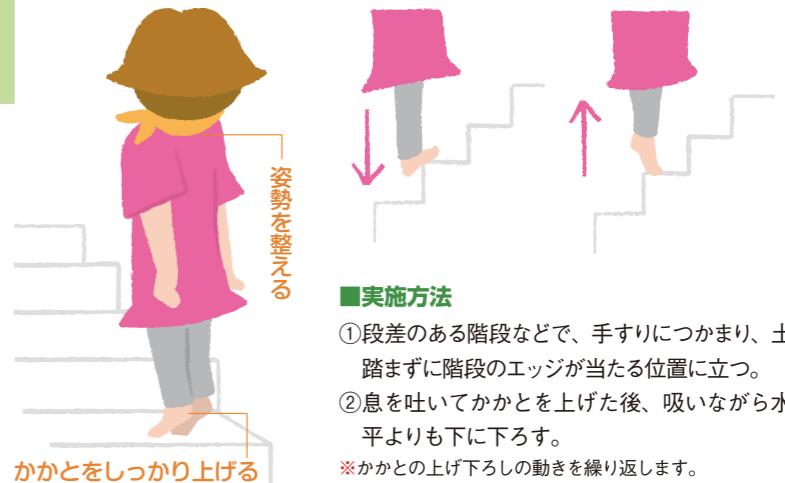
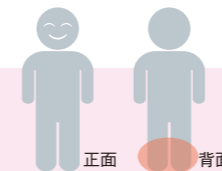
### 室内や公園などの階段を利用

#### ふくらはぎの トレーニング・ストレッチ

第2の心臓といわれるふくらはぎ。伸ばすことで血流が良くなり、筋トレとしても効果があります。

#### 効果

- ★★筋力向上
- ★凝り解消
- ★冷え性改善
- 目標回数/秒数 1回当たり10セット



#### ■実施方法

- ① 段差のある階段などで、手すりにつかまり、土踏まずに階段のエッジが当たる位置に立つ。
  - ② 息を吐いてかかとを上げた後、吸いながら水平より下下ろす。
- ※かかとの上げ下ろしの動きを繰り返します。