

不活発な生活に要注意

新型コロナウイルスが広がり、「外出自粛」や「3つの密を避ける」等の感染を予防するための行動が求められています。感染から身を守ることはとても大切ですが、そのために「家の中でじっとする」生活が長引くと、体と心の健康を保つことが難しくなってしまいます。このような時こそ、少しでも体を動かし、座り過ぎにならない生活を送ることが重要です。

家で体を動かす5つのコツ

では、家で不活発にならないためにどのように過ごせばよいのでしょうか？日本運動疫学会では、家やその周辺でできるだけ体を動かせるようにと、そのポイントを次のように紹介しています。

1. 座り過ぎを減らす…座っている時間が30分を過ぎたら立って少し動きましょう。
2. 暮らしの動きを意識する…掃除や洗濯等の家事でこまめに動くだけでも効果があります。
3. ストレッチをする…背伸び一つだけでも立派なストレッチです。
4. テレビ・音楽等を活用する…テレビや動画の体操番組を実践してみましょう。
5. 家のまわりをぐるっと歩く…のんびり散歩するだけでもよい気分転換になります。

* 発熱や咳、だるさや息苦しさ、体調不良があるときは、運動を控えてください。

梅雨にも負けず、今より10分

梅雨入りも間近です。雨が続くと、ますます不活発な生活に陥りがちになります。5つのコツを無理なく取り入れ、まずは今より10分多く体を動かすことをめざしましょう。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>