

## 外出自粛で体力低下

新型コロナウイルスの影響に梅雨入りも加わって、今年は例年以上に外出しにくい日が長引いています。

外出自粛で体を動かす機会が少なくなると、筋力が落ちたり、身体が暑さに慣れる準備ができなくなったりして、暑い季節を乗り切るために欠かせない体力が低下してしまいます。今年は、春から外出自粛が続いたため、例年以上に、体力低下による転倒・骨折等のけがや熱中症に注意が必要です。

外出制限が和らぐことで、元々の生活の中にあつたさまざまな身体活動の機会も少しずつ戻ってきます。運動したり積極的に体を動かしたりする場合には、体力が低下している可能性を考え、無理をしないことが大切です。

## コロナ禍での熱中症対策

スポーツ庁は、運動する際の注意点として「十分な距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い・手指消毒」の3つを挙げています。ただ、マスクを着用したままの運動は、体温上昇や水分補給忘れにつながりやすく、脱水による熱中症の危険性を非常に高めます。また、呼吸がしづらく、普段よりも運動強度が上がるため、身体への負担が大きくなりすぎる可能性もあります。そのため、適度な距離が保てる場合や、息苦しさ感じたりした場合はすぐにマスクを外したり、休憩を取る等、決して無理をしないようにしましょう。特に、高齢者は、加齢とともに喉の渇きを感じづらくなるため、脱水にならないよう、喉が渇いていなくても、小まめに水分補給しましょう。

## 気を付けながら運動を！

小さいお子さんは、外に出掛けると夢中になってたくさん遊ぶと思います。屋外の遊具等に触れる機会も増えますので、手洗いやうがい等の基本的な感染防止の対策を継続しましょう。

また、十分な休憩や水分補給を進める等、無理なく安全に楽しく体を動かせるように支援しましょう。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

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