

最近、運動不足が 気になっていませんか？



当てはまるものはありませんか？

- テレワークで1日中座っていることが増えた
- 座りすぎによる肩こり・腰痛が気になる
- 散歩や買い物などで外出する機会が減った

コロナ禍において、外出の機会が減り、身体活動が減少した結果、運動不足の方が増加しています。上記に当てはまる場合は注意が必要です。

運動不足の状態が続くと…



様々な健康二次被害が起こりやすくなります



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。運動不足が気になる方は、**日常生活の活動量を増やす**ことを意識しましょう。

日常生活で出来る「運動不足解消法」については裏面をご覧ください→

ちょっとした工夫や心がけで 日常生活の活動量を増やしましょう!

毎日長時間運動することは難しいかもしれませんが、日常生活のあらゆる場面で活動量を増やすことができます。運動不足解消のため、出来ることから少しずつ始めてみましょう!

●通勤時に

エレベーター・エスカレーター
を使わず階段を使う



1駅手前で下車して歩く



自転車で通勤する



●ご自宅で

窓ふきや風呂掃除などを
こまめに行う



テレビを見ながら
筋トレ・ストレッチをする



30分に1回は立ち上がって
体を動かす



●休日に

いつもより長めに散歩する



歩いて買い物に行く



ラジオ体操をする



参考:厚生労働省「アクティブガイド — 健康づくりのための身体活動指針 —」
スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

誤った方法で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。
「体調が悪いときは無理をしない」「からだを動かす時間は少しずつ増やしていく」ことを意識して、
無理のない範囲で健康づくりに取り組みましょう。