

# 「外出自粛」により運動（活動）不足になっていませんか？

## 《運動（活動）不足のデメリット》

- ⊙ 筋肉が衰え「腰が痛い」「膝が痛い」などの原因に
- ⊙ 骨が弱くなるうえ、つまずくことが多くなり、骨折の原因に
- ⊙ 血糖コントロールが悪くなり、生活習慣病を発症したり、悪化させる

## 《運動（活動）のメリット》

- ⊙ 体温が上がり「免疫力」を高める
- ⊙ 筋力や骨の衰えを予防する
- ⊙ 生活習慣病の発症や悪化を予防する
- ⊙ 質の良い睡眠が得られる
- ⊙ 気分がリフレッシュし、ストレス発散になる
- ⊙ 認知症の予防にも

## 人ごみを避けながら、積極的に体を動かしましょう！

### 〔家の中でもできる運動〕

どの運動もポイントは、  
背筋を伸ばし、お腹をへこませながら！

#### 階段上り下り



膝をやや高く上げる。  
太ももに力を込めて。  
1回30段を1日5回。

#### つま先立ち



かかとをできるだけ高く。1回30秒を1日3回。

#### 一歩踏み出し



1歩を前に踏み出して膝を直角に40秒キープ。左右10回。

#### 片足立ち



1回60秒を左右3回。

#### スクワット



椅子にお尻がつく寸前で止めて4秒キープ。4秒かけて立ち上がる。1日10回。

## 「IN」と「OUT」のバランスもチェック！

外出自粛で、食事量が増えた方もいるのではないのでしょうか？

肥満になると、体重が増えた分、膝や腰に負担がかかります。生活習慣病のリスクも高くなります。

コロナウイルス感染症対策だけでなく、メタボ予防にも気を付けましょう！

摂取エネルギー量  
(食事量、甘い飲物含)



消費エネルギー量  
(身体活動量・基礎代謝量など)

