

運動不足による「健康二次被害」の予防が大切です

新型コロナウイルス感染症の影響で外出などを自粛していただいている一方で、運動不足やストレスによる心身への悪影響が心配されています。

運動不足の長期化による影響

体力・筋力の低下、ストレスの蓄積、体重増加、生活習慣病の発症・悪化、腰痛・肩こり、体調不良 など

例えば、こんな方は要注意!

▶▶▶ 座っている時間が増えた方

- 通勤することが減った・通勤しなくなった
- テレワークで1日中座りっぱなし
- 座り過ぎて腰痛・肩こりが辛い など



▶▶▶ 高齢の方

- 散歩や買い物などで外出する機会が減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 買い物に行けずバランスの良い食事ができていない



適度な運動をすることで期待できる効果

ストレス解消、良好な睡眠、筋力の維持・向上、生活習慣病の予防・改善 など

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしましょう

参考: スポーツ庁ホームページ「Withコロナ時代に、運動不足による健康二次被害を予防するために」

冬の運動不足を解消!

コロナ禍で活動が制限される中、体力や筋力の低下など、運動不足による健康への影響が懸念されています。今回の特集では、感染リスクを回避しながら気軽にできる運動を紹介。冬の健康づくりに取り組んでみませんか。

詳細 健康企画課 ☎622-5151 (家での運動方法に関しては3ページの各健康づくりセンター)



自宅でできる運動の動画を公開中

筋トレやストレッチ、エアロビクスなどの動画をホームページに随時掲載。健康づくりセンターの運動指導員がポイントを解説しながら実演しています。

運動不足の方へ 健康エール 検索 小塚さんも出ています!

市内3カ所にある健康づくりセンター

さまざまな運動器具を利用できる施設です。各種運動教室のほか、施設利用料のみで参加できるエアロビクスプログラム(定員あり)などを実施しています。

名称	住所	電話番号	施設利用料
中央	中央区南3西11	562-8700	390円
東	東区北10東7	742-8711	200円
西	西区八軒1西1	618-8700	390円

開館日時 火曜～土曜 9時30分～20時30分(東は20時まで)、日曜、祝・休日 9時30分～18時



◀定期的な換気や運動器具間の仕切りの設置のほか、教室の人数制限といった感染症対策を行っている

一連の運動に挑戦!

1日3セットを目指しましょう!

①足踏み 20歩

全身の血流を改善!



膝をできるだけ上げて足踏みしながら、手をグーにして腕を伸ばし、パーで縮める

②スクワット 5回

大きな筋肉を鍛えて代謝をアップ!



足を腰幅に開いて手を膝の上に置き、膝が足の爪先より出ないようにお尻を後ろに引く

③かかと上げ 5回

ふくらはぎを動かしてむくみ予防!



腕を肩の高さまで上げた状態から、上に伸ばすと同時にかかとをゆっくり上げる

健康づくりセンターの運動指導員に聞きました



中央健康づくりセンター 運動指導員 小塚さん

運動不足が続くと、下半身の筋肉の衰えによる転倒や関節痛のほか、生活習慣病の発症や悪化、脂肪が燃焼できず太りやすくなるなど、体にさまざまな悪影響を及ぼします。自宅で過ごす時間に少しでも体を動かして、筋力低下を防ぎましょう!

年齢や健康状態などに応じた運動を継続しましょう

例えば、太ももやお尻の筋肉を鍛える「ランジ」のポーズでは

基本のランジ



背筋はまっすぐ上に

左右交互に10回2セットを目指しましょう

両手を腰に当て足を腰幅に開き、片足を大きく一歩前へ出し、ゆっくり腰を落とす。出した足を戻しながら立ち上がる

膝の痛みなどが心配な場合は椅子など安定したものにつかまりながら行う



運動強度を上げるならおもりや500mlのペットボトルを持って腕を伸ばす



家で運動

人との接触を避けるため、外出を控えているうちに、活動する機会が減っている方も多いのでは。ここでは、自宅でできる運動例を紹介します。

ウィンタースポーツを楽しむための道具を最初からそろえるのが難しい場合は、レンタルでお試し体験をしてみませんか。

スノーシューに挑戦！ inモエレ沼公園



スノーシューは「西洋かんじき」とも呼ばれる、雪の上を歩くための道具です。雪上での浮力が高く、坂道も楽に上り下りができ、誰でも気軽に楽しめます。



▲深く積もった雪の上でも沈まず進める。フカフカの雪の中で体を動かしてみても

モエレ沼公園のスノーシュー・そのの貸し出し

日時3/7(日)まで(月曜を除く)。10時～16時
所在地東区モエレ沼公園1
費用各300円(最大3時間)。ガラスのピラミッドで貸し出し
詳細☎790-1231



吉田さんの活動を取材しました



▲コロナ禍ではマスクを着用し、適度に距離と休憩を取りながら実施



▲途中でポールを使ったストレッチや筋力トレーニングも取り入れている



▲近所を巡るコースでも冬の札幌ならではの景色を楽しめる

健康に関する助言や指導をする健康づくりサポーターに聞きました

冬の屋外でもできる活動として、ノルディックウォーキングを教えています。体力がつくだけでなく歩く姿勢も良くなりますし、外を歩いて四季折々の自然に触れることでリラックスできますよ。ポールを使うことで足腰への負担が減り、転倒防止にもなるので冬の運動としておすすめです。



あいの里や宮の沢などで活動している健康づくりサポーター 吉田さん

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツ。年齢や体力にかかわらず誰でも簡単に始められます。背筋を伸ばし歩幅を広く取って、全身を動かすことで通常のウォーキングよりエネルギーの消費が多くなり、持久力の向上や全身の筋力強化などに効果的です。

ポールの長さは身長×0.68が目安



基本姿勢

- ・視線は落とさず前方に向ける
- ・ポールは強く握らずリラックスして腕を前後に振る
- ・ポールを突く位置は体の脇、前の足と後ろの足の間あたり
- ・ポールは斜め後方に押す



冬道では

バランスが取りやすいよう、ポールをやや前方に突く



冬道では転倒防止対策としてスキーのストックも使えます

外で運動

男性は1日9千歩、女性は8千歩歩くのが理想ですが、特に冬は外出機会が減るため難しいのが現状です。ここでは、雪を楽しみながら運動不足を解消できる活動をご紹介します。

体づくりには食事も大切です

心身の健康には適度な運動と併せて、3食欠かさずバランスの良い食事を取ることも重要です。体調を整え、免疫力の維持にも役立ちます。肉、魚、卵や大豆製品、乳製品など、体をつくるタンパク質が豊富な食材をしっかり取りましょう。

11ページの「今月のレシピ」では、タンパク質を多く取れるレシピを紹介しています！



子どもと一緒に運動しよう

成長期に適度な運動・スポーツができないと、心身の健康に影響を及ぼす場合があります。一緒に遊んだり掃除をしたりするなど、体を動かす機会や環境をできるだけつくるのが大切です。

子ども向けの運動を動画で紹介

幼児から高校生向けに、自宅で挑戦できる運動やスポーツの動画を、スポーツ庁のホームページで紹介しています。

子供の運動あそび応援サイト [検索](#)



毎日の運動が難しい方は

- ・日常生活で動くことを意識して、30分に1回程度小まめに立ち上がる、雪かきや家事を積極的にする、階段を上り下りするなどしましょう
- ・座っている時間を減らし、気分転換に散歩や体操を取り入れてみましょう



安全に運動するために

新型コロナウイルス感染症の基本的な対策を取りながら、以下の点もあらためて確認をお願いします。

最新の感染状況に注意してください

≫体調が悪いときは運動を控える

咳、のどの痛みなど風邪の症状や、だるさ・息苦しさがある場合は運動を控えましょう。

※発熱などがある場合の相談は本誌6、7ページを参照

≫密閉・密集・密接を避ける

運動するときは3密にならないよう注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他人との距離を確保
- ④ すれ違うときは距離を取る

筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気

手軽な運動を自分のペースで

意識的に運動やスポーツをすることは、健康の維持だけでなく、ストレス解消や免疫力の向上につながります。安全・安心を心掛けながら、自分に合った運動を生活に取り入れてみませんか。