

新型コロナウイルス感染症の新規感染者が継続して確認される中で、運動・スポーツの実施に不安を持っている方もいらっしゃるかと思います。一方で、「新しい生活様式」を徹底しながら感染症と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持するためには、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。

今回は、新しい生活様式におけるスポーツの在り方について特集します。

新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加・生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

- (子供)
- 発育・発達不足
- (高齢者)
- 転倒による寝たきり
  - フレイル ロコモ

運動の効果

- 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
  - ストレス解消 メンタルヘルスの改善
  - 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
  - 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
  - 血流の促進 腰痛・肩こりの改善
  - 冷え性・便秘の解消
  - 良好な睡眠
- (子供)
- 発育期の健全な成長
- (高齢者)
- 筋量・筋力の維持 転倒防止
  - 認知症予防
  - 食欲増進

コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症予防 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

安全に運動・スポーツをするポイントは？

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。



ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

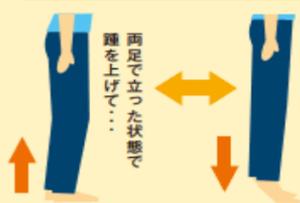
ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安:10~20回(できる範囲で)×2~3セット

フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安:5~10回(できる範囲で)×2~3セット

保存版

# 生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミクス症候群、生活不活発病など...)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅中のできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千鶴町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

## 台所で体操

ふらつき・つまづき、夜間に足がつたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行います!



かかと上げ      ハーフスクワット      腕立て伏せ      ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のほぐし      股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

## テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし      股関節のほぐし



お尻伸ばし      腰ひねり      内もも伸ばし      両膝左右倒し

仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう

## 外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!



背伸び・体側伸ばし      腰ひねり      内ももと背中伸ばし      太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ      股関節とふくらはぎ      踏み台昇降      アキレス腱伸ばし



肩まわし      胸そらし      足踏み      ウォーキング

## ウォーキングに出かけよう!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進

## トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれた ついでに散歩に出かけましょう!



腰回し      上体ひねり(左右・斜め上)      トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし      体側伸ばし      壁押し

## 参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会  
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココロほぐし」岩手医科大学のケアチーム・野田村

制作責任者: 健康運動指導士 藤野恵美 (一関市千鶴町) 健康運動指導士 藤野恵美 (一関市千鶴町) 健康運動指導士 藤野恵美 (一関市千鶴町) \*このリーフレットは全国の運動指導者から寄せられた支援金により制作しました