

withコロナに
負けない
健康づくり

運動・スポーツは Newスタイルで楽しもう!!

在宅ワークや外出自粛が続いて、運動不足になっていませんか？

これからは、新型コロナウイルスの感染拡大を警戒しつつ「新しい生活様式」の中で暮らす「withコロナ」の時期に入ってきたといわれます。将来の健康のためにも、今できる運動・スポーツをNewスタイルと捉えて、空き時間などに楽しみながら実践してみましょう。

Newスタイルで 運動・スポーツをするPOINT

●ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離はなるべく空ける
- ④ すれ違うときは距離を取る、なるべく距離を空ける

●筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気



運動することで、コロナ太りや体調不良が改善

長引く自粛生活で、活動量の低下による運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安を訴える人が増えています。しかし、意識的に運動・スポーツに取り組むことで、健康の保持だけでなく、心身にもさまざまな良い影響をもたらします。

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・肩凝り・疲労
- 体調不良

チェンジ!

適度な運動・スポーツを 行うことによって得られる効果

- 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・質の良い睡眠



在宅ワークのすきま時間にできる 簡単「おうち筋トレ」にTRY!

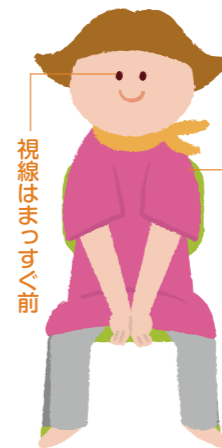
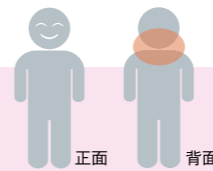
デスクワークの合間に

僧帽筋（首・肩）の トレーニング

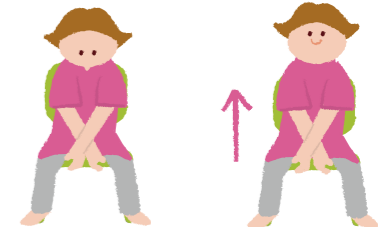
首や肩凝りの原因になりやすい僧帽筋の緊張をほぐすことで、血流が促進され、疲れの解消に効果的。腕や肩の筋トレとしても。

効果

- ★筋力向上
- ★姿勢改善
- ★★凝り解消
- 目標回数/秒数 1日10回



背中を丸めない



■実施方法

- ① イスに浅めに腰掛け、肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向ける。腕はクロスさせて、イスの座面をつかむ。
 - ② 息を吐きながら、つかんだイスの座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばす。
- ※腕を組み替えて、反対側も行います。

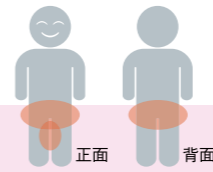
特に女性にオススメ!

コア・もも（骨盤底筋群、股関節内転筋、 腹筋、腸腰筋）のトレーニング

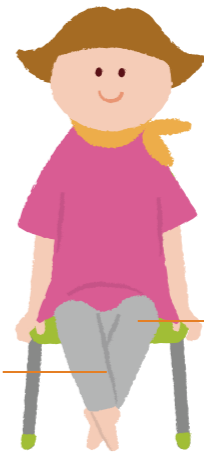
体幹（コア）を鍛え、姿勢の改善が期待できます。また、産後その他の排泄障害の悩み解消にもつながります。

効果

- ★★筋力向上
- ★★姿勢改善
- 目標回数/秒数 1日10セット



内側に締めることを意識して



膝の角度は股関節よりも上に



小さいお子さんを膝に載せてもOK

■実施方法

- ① 座面を持って腰掛け、本やティッシュ箱などを膝に挟み、足首をクロスさせる。
 - ② 息を吐きながら膝を10cmほど上げ、吸いながら下げる。
- ※足を組み替えて、反対側も行います。

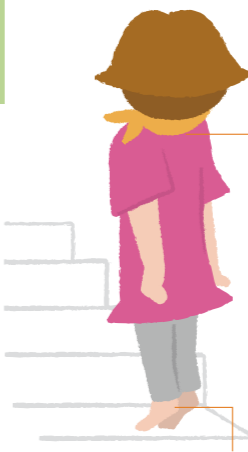
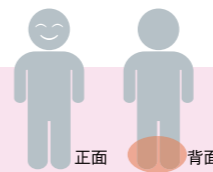
室内や公園などの階段を利用

ふくらはぎの トレーニング・ストレッチ

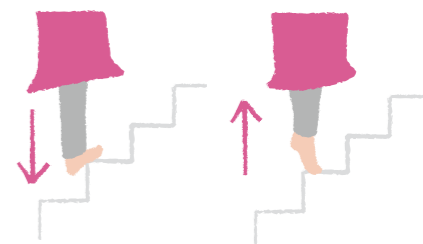
第2の心臓といわれるふくらはぎ。伸ばすことで血流が良くなり、筋トレとしても効果があります。

効果

- ★★筋力向上
- ★凝り解消
- ★冷え性改善
- 目標回数/秒数 1回当たり10セット



姿勢を整える



■実施方法

- ① 段差のある階段などで、手すりにつかまり、土踏まずに階段のエッジが当たる位置に立つ。
 - ② 息を吐いてかかとを上げた後、吸いながら水平よりも下に下ろす。
- ※かかとの上げ下ろしの動きを繰り返します。

かかとをしっかり上げる