

新型コロナウイルスの流行で運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって…

- ◆ 私たちの多くは自宅で過ごすことを余儀無くされ、いつもよりも長く座ったままの生活を強いられます。
- ◆ 多くの人々にとっては、普段通りの身体活動・運動量を維持することは難しくなります。特に、普段から体を動かしていない人にとっては、さらに難しくなるでしょう。

しかし、このような状況でも、あらゆる年齢や能力に関わらず全ての人々が、できるだけ積極的に活動的な生活をおくることがとても重要です。

世界保健機関の「Be Active（アクティブであれ）」キャンペーンは、あなたの活動的な生活を支援し、同時にいくつかの楽しみの提供を目指しています。



座りっぱなしを減らし、少し体を動かすメリットは？

<覚えておきましょう！>

座りっぱなしを中断して、ウォーキングやストレッチなどの3～4分の軽い運動を行うと…

- ◆ 筋肉がリラックスし、血液循環と筋活動が改善されます。定期的な身体活動は、からだと心の両方に利益をもたらします。それは高血圧を減らし、体重を管理し、心臓病、脳卒中、2型糖尿病、さまざまな癌のリスクを減らすことに役立ちます。これらは全て、新型コロナウイルスへの感染のしやすさを増大させる可能性のある条件（病気）です。
- ◆ また、骨と筋肉の強度が向上し、バランス、柔軟性、体力（フィットネス）が向上します。高齢者にとって、バランスを改善する活動は、転倒やけがを防ぐのに役立ちます。
- ◆ 定期的な身体活動は、私たちの日常生活の日課となり、家族や友人に接する機会にもなります。それは私たちのメンタルヘルスにも役立ちます。うつ病、認知機能低下のリスクを減らし、認知症の発症を遅らせます。そして、全体的な気分を改善します。



あなたの年齢層にはどのくらいの身体活動が推奨されていますか？

WHOは、全ての年齢層の人々が自分の健康とウェルビーイング（幸福）のために行うべき身体活動量についての推奨を示しています。

1歳未満の乳幼児

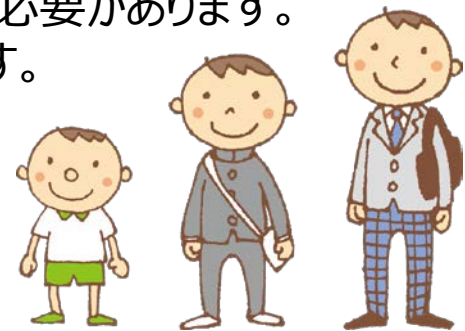
- すべての乳児は1日に数回身体を動かす必要があります。
- まだ自ら移動ができない場合、1日の起きている時間のうち少なくとも30分間は、うつ伏せ（腹ばい）での床での遊びを行うようにしましょう。

5歳未満の子供

- すべての幼児は、さまざまな種類の身体活動（遊び、運動など）を1日に少なくとも180分行う必要があります。
- 3～4歳児は、この180分のうち60分以上を中高強度の身体活動を行う必要があります。

5～17歳の青少年

- すべての青少年は、中高強度の身体活動を1日あたり少なくとも60分行う必要があります。
- この場合、少なくとも週に3日間は、筋肉と骨を強化する運動を含める必要があります。
- 60分以上の身体活動を毎日行くと、さらに健康上の利益が得られます。



あなたの年齢層にはどのくらいの身体活動が推奨されていますか？

WHOは、全ての年齢層の人々が自分の健康とウェルビーイング（幸福）のために行うべき身体活動量についての推奨を示しています。

18歳以上の成人

- すべての成人は、1週間を通じて中強度の身体活動を少なくとも150分、または1週間を通して高強度の身体活動を少なくとも75分間行う必要があります。
- さらに健康上の利益の為に、成人は中強度の身体活動を週あたり300分、またはそれと同等のレベルに増やす必要があります。
- 筋骨格系の健康を発達させ維持するために、主要な筋肉群が関わる筋力増強運動は、週に2日以上行う必要があります。
- 加えて、移動能力が低下している高齢者は、バランス能力を高め、転倒を防ぐための身体活動を週に3日以上行う必要があります。



あなたが自宅でできることは何かありますか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大中は自宅でアクティブに過ごそう！

1. オンラインエクササイズ教室に挑戦しよう
2. 音楽に合わせて踊ろう
3. ビデオ（TV）ゲームでアクティブに遊ぼう
4. 縄跳びに挑戦しよう
5. 筋力やバランス強化のトレーニングをしよう



どのような活動でも、何もしないよりよい

何もしないよりも、自宅の周りでどのような活動でも行う方が良い。

- ◆ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大中は、あなたの心臓の健康、筋力、そして柔軟性の維持のために、活動的に過ごそう。
- ◆ そしてそれは、あなたの心の健康のためにも良い！



自宅で体を動かすためにできる工夫は？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大中に自宅で活動的に過ごすコツ

1. 階段の上り下りで歩こう
2. いくつか柔軟運動をしよう
3. 少しの時間、音楽に合わせて踊ろう
4. インターネットで良いアイデアや情報を探そう



自宅で体を動かす量の目安はあるでしょうか？

もしあなたが新型コロナウイルス感染症の感染
拡大中に自宅にいななければならないなら、

世界保健機関は

**「健康的な成人は毎日30分、子供は毎日60
分身体活動を行うこと」**を推奨します。



在宅勤務中に心がけることは？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大中は自宅で活動的に過ごそう！

1. 在宅勤務中は定期的に座ったままの姿勢になっていないかをチェックしよう
2. 座った姿勢を中断し、仕事中、電話、またはテレビの視聴で立ち上がりましょう



よい精神状態と睡眠を活動的な生活から得る

特にストレスの多い時間の中で、

毎日を活動的に居続けることは、あなたのからだ、心、そして精神状態にとって良いです。

そして、さらにはからだを動かすことで

あなたの睡眠がより良くなり、それは良好な健康状態のためにも大切なことです。



【資料作成】

安部孝文（島根大学）

井上茂（東京医科大学）

高倉実（琉球大学）

田中千晶（桜美林大学）

アクティブヘルシーキッズジャパン

【情報源：世界保健機関（参照日：2020.4.14.）】

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

【謝辞】

本資料は、WHO Western Pacific Regionの許可を得て作成しました。資料提供して下さった、WHO関係者の皆様に深謝致します。