

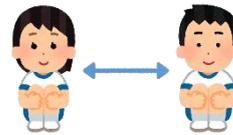
春の日差しが心地よい毎日でございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍で迎える2回目の春となりました。新生活には慣れましたでしょうか。今回のテーマは新しい生活様式における身体活動についてです。

新しい生活様式における身体活動のポイント

屋外で運動するときは、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所にできるだけ触らないようにしましょう。

家の中で、下記のような身体活動のための動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して体を動かしてみましょう。

長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。



運動のポイント

運動を始める前に
体調のチェックをしましょう

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

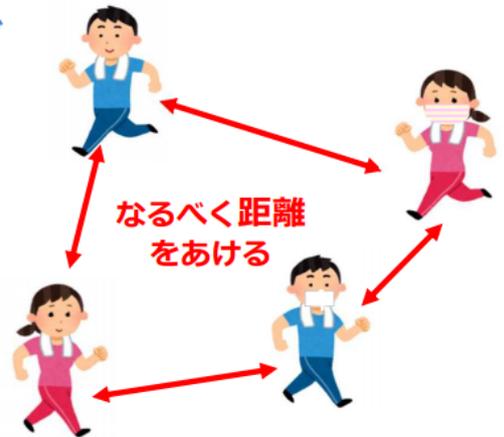
運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



● 筋トレ・ヨガ

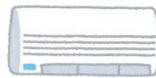
- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



熱中症に注意～予防のためにできること～

- ・こまめな水分と塩分の補給
- ・風通しの良い服装や着帽
- ・休憩の確保
- ・屋内の場合は空調使用



これから暑くなりますので熱中症にも気をつけながら運動しましょう！



引用文献

Eヘルズネット厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-スポーツ庁>

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html