

# DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

新型コロナウイルスの影響で運動不足？

新型コロナウイルスの流行により、外出自粛やリモートワークの実施が進みました。流行前と比較し、家中での生活が増え、運動不足を実感している方が多く、それに伴い自宅等で運動や筋トレを意識的に実施している方が増えていることが分かりました。

感染リスクが続くことを考えると、運動不足の状況はまだまだ続くと予想されず。今月は、運動不足が招く身体の不調や、コロナ禍での運動不足解消のポイント・注意点などを紹介します。

## コロナ禍での運動のすすめ

### コロナ禍でも気軽にできる運動

#### ①その場足踏み・踏み台昇降



- ・前を向いて姿勢よく立ち、その場もしくは安定性のある低い踏み台を利用して足踏みをする
- ・太ももをゆっくりと90度まで高く上げ、しっかりと腕を振りながら行うと全身の筋肉が刺激され効果UP
- ★ステッパーなどの運動器具を利用してOK

#### ②動画を用いたダンス運動



- ・ポカササイズやエアロビクスなどのダンス運動も、有酸素性のリズム運動
- ・好みの動画を見つけて楽しく続けることがポイント

#### ③ウォーキング・ジョギング



- ・有酸素性のリズム運動の代表格
- ・周囲との距離が保てていればマスクは着用しなくてもOK
- ・15～20分おきにこまめな水分補給を

### 感染対策を踏まえた運動の注意点

#### (1)マスクについて

マスクは飛沫の拡散を抑える一方で、高温・多湿な環境下では熱中症のリスクも高めます。ウォーキング・ジョギング等の屋外での運動であっても、適宜マスクを外しましょう。



#### (2)水分補給について

屋内・屋外にかかわらず、喉の渇きを感じなくてもできるだけ15～20分おきにこまめに水分補給をしましょう。運動時は汗をかきます。汗にはミネラル分も含まれているため、大量に汗をかくときには塩分も補給しましょう。※スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。血糖値上昇に繋がりますので過剰摂取に注意しましょう。



株式会社オークローンマーケティングが実施した調査によると、新型コロナウイルス流行前と現在を比較して運動不足を感じている人は、61.7%に上ることが分かりました。運動不足解消のために自宅で筋トレ等に取り組む人が増えましたが、実施内容は性別・年代で傾向が違います。男性は「筋トレ」、女性は「体操・ストレッチ」が人気で、本来、筋力アップのために行う筋トレを、健康維持や運動不足解消のために行っていることも分かりました。また、ジムと違い、トレーナーによる指導や管理がない等、自身で行うトレーニングに課題を感じている人も多いようです。

新型コロナウイルスの感染リスクへの恐怖や自粛などによりメンタル不調が注目される現在ですが、運動不足になるとメンタルヘルスにも大きく影響することはご存知でしょうか？

運動とメンタルヘルスの関係性の研究では、「週一回以上の運動習慣があるグループは、抑うつ症状が少ない人が多い」「有酸素運動が少なかつたグループは、多いグループよりもうつ病罹患率が約75%高い」という結果が出ています。運動を行うことにより達成感を感じたり、運動に集中することで他のストレスから解放される気晴らし効果があることなどが理由に挙げられています。

抑うつ感や不安の軽減には、脳の情報伝達物質のバランスを整えるセロトニンとエンドロフィンという物質が大きくかかわっており、これらの分泌量を増やすことが大切です。そして、これらの分泌量を増やすことができる運動は、**有酸素運動と一定のリズムを刻む運動**とされています。

運動強度による効果の差は大きくないため、自分が気持ちいいと思える有酸素性のリズム運動に挑戦してみませんか？毎日20～30分の実施がより効果的ですが、週一回60分程度でも効果が有ると言われています。オススメの運動と注意点は左記で紹介いたします。

61.7%が運動不足を実感

運動不足とメンタルヘルスの関係性

メンタルヘルスに効果のある運動は？



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

新型コロナウイルスの第七波のフェーズに入り、連日感染者数が爆発的に増加しています。BA5からBA7.5と目まぐるしく変異し、それによって濃厚接触者の定義もどんどん緩和されてきています。

いよいよwithコロナ時代に入り、中長期的に感染症と向き合う時代になってきました。「新しい生活様式」の中では、意識的に運動に取り組まない骨や筋肉等の運動器の衰えは、もちろん、認知症をきたすリスクも高まります。在宅ワークによる座位時間が増え、腰痛・肩こり・目の疲れなどの血流障害をきたしたり、筋肉量・筋力低下によるフレイルやロコモなど、コロナ禍での運動不足による健康二次被害を予防するために、手軽にできる運動メニューを自分なりに考えてみましょう！

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274