

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

テレワークで座位時間が増えた方向け

テレワークで座っている時間が増えていませんか？

座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は
4時間未満の人と比べ死亡リスクが
40%も高まるといわれています。



⚠ こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ まめに手洗い・手指消毒 | ☐ 咳エチケットの徹底 | ☐ こまめに換気 |
| ☐ 3密の回避 | ☐ 適切な生活習慣 | ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的に
する、階段を上り下りする等。

Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら
行くと Good！

Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも
Good！

WHO は、**成人は週に 150 分以上の中強度の身体活動※を行うこと**を推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、**30 分に 1 回立ち上がり動く**と、座り過ぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

お子さんを持つご家族向け

最近お子さんは元気ですか？

- ☒ 生活リズムが乱れていませんか。
- ☒ 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- ☒ 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- ☒ 1 か月で急な体重の増減はありませんか。
- ☒ 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- ☒ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- ☒ 以前より、甘えたりわがままになっていませんか。
- ☒ 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



毎日、お子さんの顔をどれくらい見えていますか。

適度な運動・スポーツは ...

○健康的な成長・発達、体力の向上 ○将来にわたって疾病リスク低下 ○基本的動作スキルや社会性の習得

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
 - ☐ 咳エチケットの徹底
 - ☐ こまめに換気
 - ☐ 3 密の回避
 - ☐ 適切な生活習慣
 - ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.

一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！



片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

Step2.

親子で一緒に遊ぼう！



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を一緒に行うのも Good！

Step3.

運動・スポーツをしよう！



サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

WHO は、**子供は毎日 60 分以上の中高強度の身体活動※を行うこと**を推奨しています。

※軽く息が弾む程度以上のもの。

お子さんが、久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。
ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。



With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

ご高齢の方向け

最近、こんな事ありませんか？

⚠ こんな人は要注意

- ✓ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ✓ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

適度な運動・スポーツは...

- フレイル・ロコモを予防
- 認知症のリスクを下げる など

元気で長生きすることにつながります。



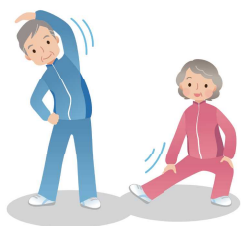
感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ まめに手洗い・手指消毒 | ☐ 咳エチケットの徹底 | ☐ こまめに換気 |
| ☐ 3密の回避 | ☐ 適切な生活習慣 | ☐ 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

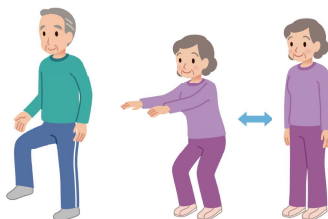
Step1.

座っている時間を減らす



Step2.

片足立ちやスクワットなどの
下肢筋トレ



Step3.

散歩や健康体操など



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は**男性 7000 歩、女性 6000 歩**です。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談してください。



（左）スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン
スポーツ・運動の留意点と運動事例について（右）



 **スポーツ庁**
JAPAN SPORTS AGENCY

With コロナ時代に高齢者の健康二次被害を スポーツや社会参加で予防するために

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋量・筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、
脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当！

健康二次被害を防止するために

高齢者ご自身へ

- ✓ 「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- ✓ 心身ともに健康でいるためには、運動・スポーツを続けることが大切です。
- ✓ 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- ✓ 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- ✓ バランスのよい食事を摂りましょう。

高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ

- ✓ 会話や声掛けをして近所での散歩など体を動かすように勧めましょう。
- ✓ 日々連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や言動などの変化に留意しましょう。
- ✓ 直接会えない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画通信でつながりを保ちましょう。
- ✓ 感染症対策を実施し、各種運動教室等を実施・再開しましょう。



スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン



 **スポーツ庁**
JAPAN SPORTS AGENCY