

コロナの健康二次被害を防ごう



< 運動実践編 >

(監修) 筑波大学大学院教授・医学博士
久野 譜也 先生

● コロナの健康二次被害とは

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足や人とのかかわりが減少し、別の病気のリスクが高まること。

外出自粛
テレワーク…

運動不足
+
人とのかかわり
が減る

健康二次被害

- ・ 免疫力の低下
- ・ 体の衰え<フレイル>
(基礎疾患の悪化や足腰の痛み)
- ・ 認知機能の低下、心が弱る



● 予防するために大切なことはふたつ！

感染予防対策を
行いつつ

運動
(有酸素運動+
筋トレ)
する



人と交流
する



● 実践してみよう！

\ 運動+人との交流におすすめ! /

まき割りスクワットウォーク

有酸素運動

早歩き (10分以上)



< 有酸素運動の効果 >

- ・ 血流をよくして動脈硬化を防ぐ
- ・ 体脂肪を減らす

筋トレ

まき割りスクワット (3-5回)



< 筋トレの効果 >

- ・ 太りにくい体をつくる
- ・ 関節の痛みや寝たきりを予防する

※週に3回以上が目安

● まき割りスクワットのやり方



① 両足を肩幅に開いて
まっすぐ立ち、
前方で手を組む

② 息を吐きながら、
4秒かけて、
ゆっくりと腰を落とす

③ 腰を落としたまま、
まき割りをするよう
なつもりで、腕をゆっく
り5回ふる

④ 3秒かけて元に戻る

注意点

ひざがつま先より
前に出ない



ひざが前に出ている

● 早歩き (10分以上)



<歩くときのポイント>

- ① 腕をしっかり振りながら
- ② 息が弾む程度のペースで
- ③ マスクをして会話をしながら
笑顔で歩く



免疫力が
アップ!

【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

【配布】

兵庫県加西市

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F

TEL: 03-6822-8927 E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています