

健康管理班だより

がんばろう岡山！

臨時号Vol.2

令和3年(2021年)7月26日発行

公立学校共済組合岡山支部

福利課健康管理班

こんにちは、公立学校共済組合岡山支部福利課健康管理班です。

コロナ禍になり2年目の夏を迎えました。

長く続く自粛生活で、みなさん、体重は増えていませんか？

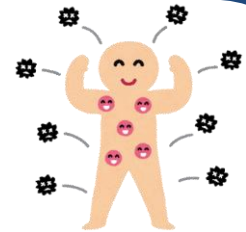
おうち時間が長くなっていることで、運動不足になっている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は運動不足を解消する方法についてお伝えしますので、ぜひ実践してみてください！



○運動の効果とは？

- ・自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ・ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ・体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ・体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ・血流の促進 腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消 良好な睡眠



○どんな運動をしたら良い？

Step.1 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

※30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています



Step.2 ストレッチングや軽い体操！親子で一緒に遊ぼう！

ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！

親子でボール遊びや鬼ごっこをしたり、

動画を見ながら子ども向け体操を一緒にしてみましょう！



Step.3 ウォーキング・ジョギングなど！

昼休みに行くコンビニエンスストアを少し離れたお店にしてみる、気分転換のために5分歩いてみる、早歩き・歩幅を広くすることで強度UP！

※日常的に行っている「歩くこと」に意識を向けて、ウォーキングを実施してみることをおすすめします！まずは今より10分、1000歩多く歩くことを目標に！



スポーツ庁HPに様々なコンテンツや動画が特集されています！
自分に合った運動の方法で、体を動かしてみましょう！



スポーツ庁 コロナ



コロナ禍の運動の注意点

感染症予防 三つの密を避ける、手洗いの徹底など

熱中症予防 水分補給、適度な休憩、屋内での運動

適度な運動 運動を再開するときはいつもより軽めから、運動強度や運動量は徐々に増やす



参考:スポーツ庁HP

