

おろしまち保健室だより Vol. 19

令和3年5月号

こまめに動いて健康づくり！

最近、長時間座っていることが多く、あまり身体を動かさない生活をしていると、健康に様々な悪影響を及ぼすことが明らかになりつつあります。海外で発表された研究では、運動習慣のない人は運動習慣のある人に比べ、新型コロナウイルス感染症にかかった際に重症化する人が多いという報告がされました。日々の生活の中で運動のための時間をとるのは難しい方も多いと思いますが、短時間でもこまめに体を動かすことが、健康にもよいと言われています。

今回はすきま時間を利用して手軽にできる運動をご紹介します。

◆ 今ひそかなブーム「ラジオ体操」

皆さんご存知のラジオ体操。子どもの頃に経験した方も多いと思いますが、このコロナ禍で室内でも手軽にできる運動として見直されています。中にはリモートワークの運動不足解消として、社員の皆さんがオンラインで顔を見ながら、ラジオ体操を行っている会社もあるそうです。

ラジオ体操はストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動が含まれる効率的な全身運動です。さらに、誰でもできて道具も不要、時にコミュニケーション・ツールとしても活用できるという利点があります。

ただし、運動強度としては4.0～4.5メッツで、これは庭掃除や卓球、バドミントンと同じくらいの強さになります。日ごろ体を動かすことがないという方は、自分のペースで体調を見ながら始めていきましょう。

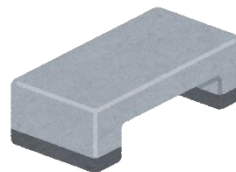


◆ 探すと楽しい「ご当地体操」

今、様々な「ご当地体操」が自治体や地域の有志によって考案され、厚生労働省のホームページ「通いの場」(<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisomap.html>)では377自治体748本の動画が紹介されています。宮城県も仙台市はじめ10自治体15本の動画があります。介護予防を目的とした体操も多いため、子どもから高齢者まで楽しめる体操になっています。また、名取市の「健康ゲッツ体操」や多賀城市の「元気もりもり体操」など、名前もユニークな体操もたくさん。お住いの地域の体操を探すもよし、全国で人気の体操を覚えるもよし。旅行気分で、いろいろな地域の体操に挑戦してみるのもよいかもしれません。

◆ 音楽に合わせて「ステップ運動」

高さ 20 cmのステップ台を用いて、上ったり下りたりを繰り返すステップ運動は、室内でも可能な有酸素運動です。1分間に80回程度を目安に、音楽に合わせて動かすと楽しく運動ができます。1回 10分、1日 2～3回が目安です。ステップ台はホームセンター等で購入することができます。転ばないように注意しながら、お気に入りの音楽にあわせて楽しんでみてください。



◆ 楽しみながらウォーキング「あるくと」

梅雨入り前は気候も良く、ウォーキングにおすすめの季節です。「あるくと (<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html>)」では宮城県内のウォーキングコースや、さまざまなご当地キャラクターとの出会いが楽しめます。また、歩数に応じてさまざまなインセンティブ(景品)もあります。



右の QR コードからもアプリをダウンロードできますので、興味のある方はぜひ。

◆ 家事も立派な運動です

掃除や洗濯物を干すなどの家事も、いい運動になります。こまめに体を動かすことで、カラダもすっきり、家の中もすっきりで1石2鳥。



※室内で運動する場合は、適切な距離と換気を行い、感染対策をしっかりと行いましょう。

【今後のおろしまち保健室】

令和3年5月20日(木)

13:30～17:00 卸町会館3階 第三会議室

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL：022-235-5896
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp