

新型コロナウイルスによる 身体への影響と運動時の注意

～「新しい生活様式」の中で健康を保つために～

「新しい健康様式」とは、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や、
3密（密集・密接・密閉）を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- ◆ウイルス感染への不安
- ◆ストレス蓄積
- ◆体重増加
(生活習慣病の発症・悪化)
- ◆体力の低下
- ◆腰痛・肩こり・疲労
- ◆体調不良



<高齢者>

- ◆転倒による骨折・寝たきり
- ◆フレイル・ロコモティブシンドローム

運動の効果

- ➔自己免疫力の向上
- ➔ストレス解消
- ➔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
- ➔血流の促進
(冷え性・便秘の改善 良好な睡眠)



<高齢者>

- ➔筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔認知症予防・食欲増進

<スポーツ庁；新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害>

熱中症を防ぐために、**屋外**で人と**2m以上**の**十分な距離**が保たれている時は

マスクをはずしましょう

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

<環境省・厚生労働省>



安全に運動・スポーツをするポイントは？

体調をチェック

ひとつでも当てはまる場合は、運動やスポーツは行わない。



- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

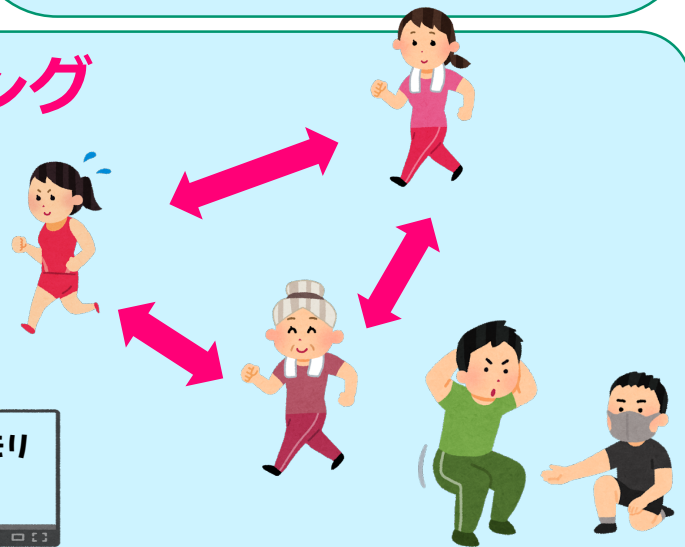


- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

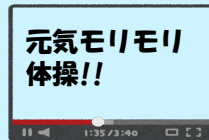


●ウォーキング・ジョギング

- ①一人または少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



●筋トレ・ヨガ



- ①自宅で動画を活用（YouTube「偕行会チャンネル」で体操公開中）
- ②個別指導または少人数制の運動施設の利用（ウェルネスセンター）
- ③こまめに換気

<スポーツ庁；安全に運動・スポーツをするポイント>

×密閉

×密集

×密接

運動療法
1回無料体験
できます！

安心
安全



高齢の方や、体力に自信がない方でも、運動専門スタッフが親切・丁寧に運動のアドバイスから実践までサポートします。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

問い合わせは下記までご連絡下さい。月～金曜 9:00～17:00（祝日除く）
【名古屋共立病院 偕行会ウェルネスセンター TEL: 052-353-9124】