

# “コロナ太り”を撃退！

## 一日30分でやせる運動プログラム

### ■テレワークになり歩数が減少中…

新型コロナの感染拡大で「外出の自粛」が求められる中、「テレワークで1日に歩く歩数が3割減少した」との調査結果がまとまりました。

調査は筑波大学大学院と健康機器メーカー「タニタ」が共同で、先月からテレワークを実施している都内の企業の社員100人を対象に行われました。調査によりますと、社員が1日に歩いた歩数は、テレワークの実施後、平均で3割減少し、中には7割減った社員もいたということです。

調査を行った久野野也教授は、「運動不足により、生活習慣病にかかるリスクが大きくなる」「新型コロナの感染拡大による外出自粛が長引けば、あらゆる世代で同様のリスクが生じるおそれがある」と指摘しています。



### ■歩数と予防できる疾病の関係

大規模かつ長期的な調査が、群馬県中之条町で現在も行われています。中之条研究と呼ばれるこの調査では、「どの程度の運動がどの病気を予防できるか」について、一定の歩数と強度（速歩）の目安が示されました（図1）。

新型コロナウイルスの影響で歩数が減っている今、2次的な健康被害に遭わないために意識的に歩数の確保を行うか、中強度の運動を行う必要があります。このような時期だからこそ、体重の増加を予防し、運動を通して心と体を健やかな状態に保ちたいものです。

図1 1日あたりの「歩数」または「中強度活動（速歩）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

歩数	中強度運動または速歩	予防できる病気・病態
12,000歩	40分	●肥満
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー症） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
4,000歩	5分	●うつ病
2,000歩	0分	●ねたきり

青柳幸利・東京都健康長寿医療センター研究所：中之条研究

### ■一人のできるオススメ運動

★QRコードから動画を確認できます

※痛みや違和感を感じる場合は運動を中止してください。  
※体力や体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

#### フィットネスウォーキング（脂肪燃焼&足腰の強化）

いつもより少し大股で力強く歩きましょう

有酸素運動の効果に加えて下半身の筋力強化に役立ちます

- ①姿勢を正して目線を遠くへ
- ②肘を後ろへ引くように腕を振る
- ③少し大股で力強く歩く

【POINT】「サッサッサッ…」と颯爽と

（30分程度）



#### スロージョギング（脂肪燃焼&足腰の強化）

散歩と同じペースでジョギングしましょう

通常のジョギングより膝や腰にかかる負担を軽減できます

- ①姿勢を正して目線を遠くへ
- ②腕は振らずに肘でリズムを刻む
- ③小股（1歩10cm〜）で少しずつ進む

【POINT】「トントントン…」と軽快に

（30分程度）



#### ★屋外での運動で気をつける3つのポイント★

##### ①水分は持ち歩きましょう

公園の水道・自販機・コンビニなどの利用は感染リスクを高めます。

##### ②トイレは出発前に済ませましょう

公衆トイレ、コンビニなどの利用は感染リスクを高めます。

##### ③マスクを着用しましょう

屋外であっても、菌をもらわない、まき散らさない！また、少しの息苦しさが負担となり心肺機能を高めます。きつい時はペースを落として。



### いつもの生活にほんの少しをプラス♪

#### 腹筋のトレーニング

鍛える筋肉 お腹

- 方法
- ①体操座りの姿勢をつくる
  - ②あごを引きながらゆっくりと後ろへ
  - ③肩が付く手前でゆっくりと起き上がる
- ★ゆっくりと5回繰り返しましょう



動画で運動を確認できます



#### 股関節のストレッチ

伸びる筋肉 太もも前面、足の付け根

- 方法
- ①足を大きく前後に開く
  - ②後ろ足のヒザと足の甲を床につける
  - ③少しずつ重心を前へ移動させる
- ★30秒間気持ちよく行いましょう



動画で運動を確認できます



今日のひとこと

何も咲かない寒い日は、  
下へ下へと根をのびせ。  
やがて大きな花が咲く。  
高橋尚子（マラソン）