



だな たけし  
産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

# ウィズコロナで取り組もう 健康保持のための運動

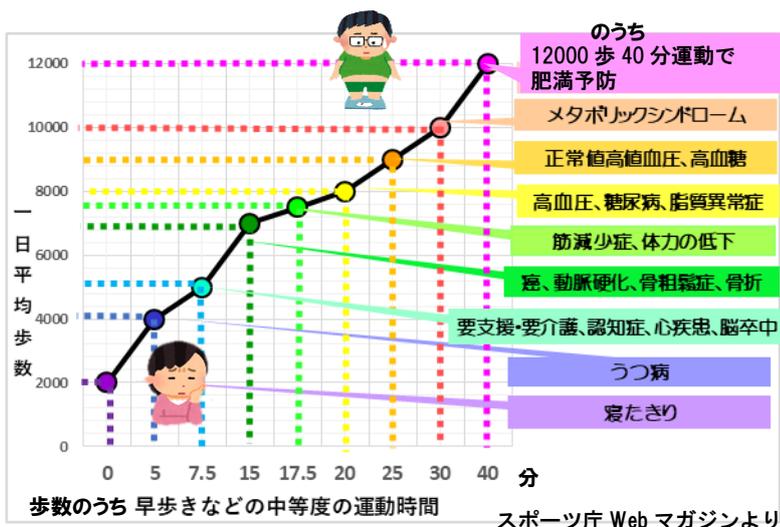
産業医だよりは、毎月クリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしていますが、今月も新型コロナ感染拡大防止対策のため講演会を開催しておりません。そこで、今月は、緊急事態宣言以降、自粛生活やテレワークによる身体活動量低下からおこる健康障害を防ぐための運動についてお伝えします。

全世界で1600万人以上が新型コロナに感染し、不要不急の外出自粛、三つの密を避けるなど生活環境の変化や運動不足による生活習慣病リスクなど精神的・身体的負担が大きい状況ですが、これからはウィズコロナ(共存)を意識して、コロナに負けない体づくりに取り組み、健康を保持しましょう。

## 1. テレワークによる運動不足の影響

東京都の100人(平均年齢48歳)を対象に行った調査では、新型コロナ感染症の影響でテレワークになると1日の歩数が29%減り、座位時間が長くなることがわかりました。自宅内だけの身体活動ではエネルギー消費が大幅に減り、一か月で体重が1kg増え、また、発汗量が減る、間食が増えるなどが加わると2~3kg増加する事もあります。体重増加は生活習慣病リスクの増高につながり、生活習慣病のある方が新型コロナ感染症にかかると重症化することも指摘されています。このように運動不足の影響は大きいですが、1日の歩数のうち、早歩きなどの中等度の運動を組み込むと疾病予防ができるという研究報告もあります。

1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧



## 2. テレワークによる筋力低下と筋パワー低下の自覚

徒歩や階段利用などが、1ヵ月間にわたり継続的にあるかで脚筋力への影響が出てきます。中高年の方が1ヵ月の筋トレを行うと脚筋力が20%ほど高まると言われていますが、1ヵ月の座位生活によってそのおよそ3分の1(7%)が失われます。この7%は小さいように思えますが、以前のような多忙な日常生活へ戻った場合の階段移動時などに体力の低下を自覚することで分かります。更に、自宅待機による運動不足生活が続くと、俊敏性まで低下し、さらに筋パワーも低下します。対策を全く講じずにテレワークばかりの1ヵ月を過ごすと、久しぶりに再開したゴルフやテニスなどの運動パフォーマンスで気づくなど看過できない悪影響が身体に及ぶことを肝に銘じてウィズコロナを過ごす必要があるようです。

## 3. 安全に運動をするポイント

テレワークの運動不足を早めに気づき、安全な環境を確保して適度に運動を心がけましょう!

- 体調をチェックし、発熱、風邪症状、だるさなどの症状がある場合は運動を控えましょう。
- 感染防止の3つの基本(マスク着用、手洗い・手指消毒、十分な距離の確保)を守りましょう。
- マスクを着用したままの運動は調整が必要です。息苦しさを感じたらずぐに外し休憩をとりましょう。屋外で人との距離がとれる場合、マスクははずしましょう。
- 暑い時間帯は避け、涼しい場所で、こまめな水分補給を心がけ熱中症の予防を行いましょう。
- 高血圧や糖尿病などの基礎疾患のある方は、かかりつけ医に相談して行いましょう。



## 4. 運動の種類ごとのアドバイス

### 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



### ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で
- ② 人の少ない時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時も距離をとる

×密閉 ×密集 ×密接



## 5. 運動不足による二次健康被害

外出自粛は動かない事ではありません。逆に、運動で免疫力を高めてコロナに負けない体を維持しましょう。運動不足は免疫力を低下させるだけでなく、生活習慣病悪化などの「二次健康被害」にもつながります。コロナに打ち勝ち、より健康でいられるよう自粛中であっても体を動かしましょう。そして定期通院中の方は受診や薬などが中断しないよう、かかりつけ医と相談してください。

## 6. 自粛時間の有効活用と運動の勧め

私は、自粛時間を「爪を研ぐ」いい機会と捉え、前向きになるよう職員に話しました。今まで気づかなかったことや無駄なこと、新しい方法を模索し、始めてみる事、逆にやめてもいいこともあるでしょう。家族の在り方を改めて考えた方、気になっていた学びや読書に熱中した方、体を鍛えた方…様々だったかと思えます。健康づくりとして、ひとりで楽しめる運動動画も数多くあるようです。しっかりとしたサイトをいくつかご紹介しましょう。

### 【内閣府】

<https://corona.go.jp/prevention/>

スマートライフのために

運動でコロナ予防 免疫力アップトレーニングシリーズ

＜健康二次被害を防ぐために＞

[http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~kuno/new\\_coronavirus/taisaku.html](http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~kuno/new_coronavirus/taisaku.html)

運動カウンター 東京都健康長寿医療センター研究所

<https://www.healthy-aging.tokyo/top#h.ve9d1qqtxz1t>

### 【スポーツ庁】

<https://www.mext.go.jp/sports/>

新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト おうちトレーニングを続けよう！

<https://www.j-star.info/stayhome/>

### 【環境省】

環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉の「やはやは！筋肉元気体操」

<https://www.env.go.jp/earth/muscle.html>

～ご家族の方向け～

### 【スポーツ庁】

子供の運動あそび応援サイト

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

### 【厚生労働省】

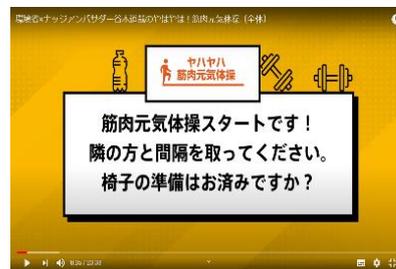
新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）全国の体操動画やリーフレットの紹介

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/index\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/index_00001.html)



### YouTube動画『運動でコロナ予防』

- ① ひとりのできる「まき割り体操」
- ② 親子で楽しく運動「つなひき体操」
- ③ テレワーク中にもおすすめ「ツイスト体操」
- ④ 詳しく解説「二次健康被害にならないために」
- ⑤ テレワーク中にもおすすめ【応用編】「ウォーキング&ランジ体操」



無理せず、体調に合わせて、運動を続けましょう。

最後に、運動内容や時間、体重や体温などの記録をつけることは健康管理にもつながります。特にウォーキングやスポーツ施設を利用したときは、濃厚接触があったかなどの確認に役立つこともあります。



# 197回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ：新型コロナ

## 「近づくな、向き合うな、話すな」で大丈夫？

日時：令和2年8月12日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一 2F

講師：那覇市保健所 所長 仲宗根 正 先生



クリニックHPからLive配信

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
**田名 毅**

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 **田名彩子**

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
**與儀雅代**



看護師 衛生管理者  
糖尿病療養指導士  
**新垣朋子**



認定産業看護師  
**山城愛子**



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！