

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

(子供)

- 発育・発達不足

(高齢者)

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

運動の効果

- ⇒ **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
- ⇒ **血圧の促進** 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 認知機能

(子供)

- ⇒ **発育期の健全な成長**

(高齢者)

- ⇒ **筋量・筋力の維持 転倒防止**
- ⇒ **認知症予防**
- ⇒ **食欲増進**

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
- **熱中症対策** 水分補給 過度な休憩 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