

# コロナの健康二次被害を防ごう

## <運動実践編>



(監修) 筑波大学大学院教授・医学博士  
久野 譜也

### ● コロナの健康二次被害とは

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足や人とのかかわりが減少し、別の病気のリスクが高まること。



### 健康二次被害

- ・免疫力の低下
- ・体の衰え<フレイル>  
(基礎疾患の悪化や足腰の痛み)
- ・認知機能の低下、心が弱る



### ● 予防するために大切なことはふたつ！

感染予防対策を行いつつ

運動  
(有酸素運動+  
筋トレ)  
する



人と交流  
する



### ● 実践してみよう！

\ 運動+人との交流におすすめ！/

## まき割りスクワットウォーク

有酸素運動

早歩き (10分以上)



筋トレ

まき割りスクワット (3-5回)

+



#### <有酸素運動の効果>

- ・血流をよくして動脈硬化を防ぐ
- ・体脂肪を減らす

#### <筋トレの効果>

- ・太りにくい体をつくる
- ・関節の痛みや寝付きを予防する

※週に3回以上が目安

## ● まき割りスクワットのやり方



両足を肩幅に開いて  
まっすぐ立ち、  
前方で手を組む

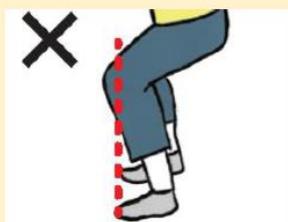
息を吐きながら、  
4秒かけて、  
ゆっくりと腰を落とす

腰を落としたまま、  
まき割りをするよう  
つもりで、腕をゆっくり  
5回ふる

3秒かけて元に戻る

### 注意点

ひざがつま先より  
前に出ない



ひざが前に出ている

## ● 早歩き（10分以上）



### ＜歩くときのポイント＞

- ① 腕をしっかり振りながら
- ② 息が弾む程度のペースで
- ③ マスクをして会話をしながら  
笑顔で歩く



免疫力が  
アップ！

## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／  
**コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう**



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦3-9-1 11F  
E-mail:info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

NPO認知症予防サポートセンター

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています