

Keep on! Your Healthy Life

体力・筋力を落とさない

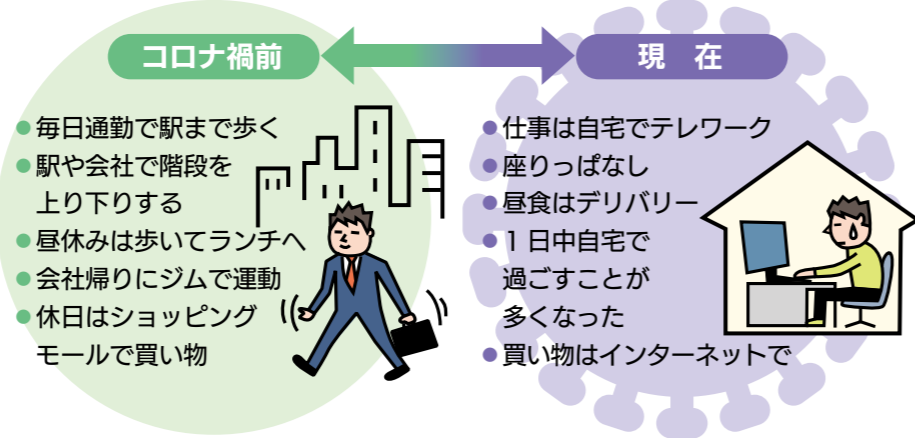


テレワークや在宅勤務など、新しい生活様式が定着するなかで、運動不足に陥っていませんか？ 運動不足は体力・筋力の低下はもちろん、あらゆる病気のリスクを高めます。新しい生活様式に体を動かす機会をうまく取り入れて、体力・筋力の維持に努めましょう！

活動量・運動量が減っていませんか？

筑波大学大学院と健康機器メーカーなどが行った調査によると、テレワークに切り替えた人は1日の歩数が約30%減り、中には70%も減った人もいたそうです。また、海外の研究によると、まったく足を動かさない状態が2週間続くと、若者は筋力の3分の1、高齢者は4分の1を失い、取り戻すためには3倍以上の時間を要するとされています。

運動不足を実感している人は、日々の行動と現在の体力・筋力を今すぐチェックしてみましょう。



体力・筋力をセルフチェックしてみよう

1つでも当てはまる項目があれば、体力・筋力が低下している可能性が...

- 同じことをしていても以前より疲れやすくなった
- 階段を上ると息が切れる、足腰が辛い
- 15分以上続けて歩くのは辛い
- 一度息が切れるとなかなか回復しない
- 床に座った状態では、手をつかないと立ち上がれない
- 姿勢が悪くなった



運動不足は万病のもと

骨粗鬆症など運動器の病気のほか、肥満や糖尿病、脳卒中や心臓病など生活習慣病の大きなリスクになることはもちろん、うつや認知症など精神疾患の発症・悪化にも運動不足が影響するとされています。また、免疫機能を低下させることから、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることも懸念されます。

運動不足がリスクとなる病気



生活パターンを見直し、体力・筋力を維持しよう

日常生活での活動量を増やす

テレワークで減った歩数や活動量は、テレワークで増えた時間を使って補いましょう。

● 朝は通勤にあてていた時間帯に近所を散歩する



● 昼食はデリバリーではなく、歩いて買いに行く



● 仕事中は1時間に1回、立ち上がってストレッチなどをする

● 夕方の通勤時間帯は、掃除や買い物などの家事をして体を動かす



● 自宅マンションや外出先などでは、できるだけ階段を使う

● 買い物などに出かけた時は、数分でよいので大股・早歩きをする など



積極的に体力づくりを

体力・筋力の維持・増強には、ウォーキングなどの有酸素運動に筋トレを加えるのが効果的です。

ウォーキング

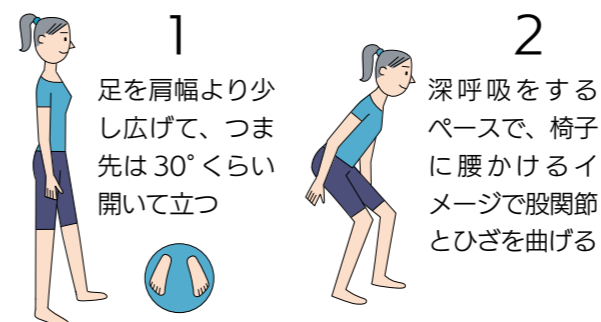
これまで運動の習慣がなかった人や、運動が苦手な人は、歩くことから始めてみましょう。

筋トレ

下肢の筋トレを紹介します。テレワークの合間などに、習慣として行いましょう。

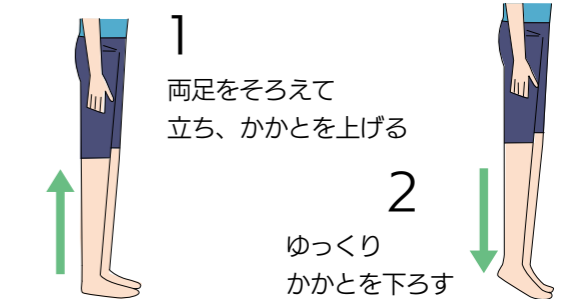
スクワット

目安 1セット5~10回、1日2~3セット



カーフレイズ

目安 1セット10~20回、1日2~3セット



動画付き 上半身・体幹の筋力アップ!

P11をご覧ください。➔



体力・筋力アップのための食事

運動習慣とともに3食規則正しく、バランスよくいろいろな食品をとることが大切です。

そのうえで、筋肉の合成を促すためにも、次のような食品をしっかりととりましょう。

ただし、たくさん食べてしまうとカロリーオーバーとなり、肥満を招くことにもなりかねません。脂肪分の少ない食品を選ぶ、油を必要以上に使わない調理方法も大切です。

- **たんぱく質を多く含む食品を毎食とる**
鶏ささみ、豚ヒレ肉、牛ヒレ肉、まぐろ、かつお、さけ、ぶり、卵、牛乳、納豆など
- **たんぱく質の動きを活性化させ筋肉の合成を促すビタミンDの摂取量を増やす**
しらす、いわし、さけ、うなぎ、乾燥きくらげ、干しシイタケ、卵など
- **筋肉を支える骨を強化するカルシウムをしっかりとる**
牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、小松菜、水菜、ひじき、ししゃも、豆腐、厚揚げなど
- **筋肉がやせないよう、エネルギー源となる糖質も適量**
ごはん、パン、麺類、さつまいも、かぼちゃ、果物など