

運動

今すぐできる運動で 運動不足も夏バテも解消しましょう

新型コロナウイルスの感染リスクに気を付けながら運動をすることは難しいと思っ
ている方も多いかもしれません。しかし、運動不足には様々な健康リスクがあります。そこ
で、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。適度な運動は自律神経を整え、暑さに負
けない体づくりにも効果が期待されます。体に無理なく運動習慣を取り入れましょう。



今こそ運動をすることが必要な理由

運動（身体活動）不足のリスク

脂質異常症、高血圧、肥満など生活習慣病の
発症リスクが高まります。また、体力や持久
力の低下、筋力の低下も招きます。

座りっぱなしのリスク

血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞や肥満、糖尿病
の発症など健康に及ぼす危険性が指摘されています。
エコノミークラス症候群*になるおそれもあります。

*エコノミークラス症候群
足の静脈に血の塊ができて肺の血管に飛び、急に息ができなくなってしまう病気。
静脈血栓塞栓症。

これならできる! カンタン室内運動

もも上げその場足踏み

足を高く上げることでしっかり負荷が
かかり、運動不足の解消はもちろん、
脂肪燃焼を促す運動効果も得られます。

- 1 姿勢良く立つ。
- 2 太ももをゆっくり高く上げて、
その場で足踏みをする。

※膝に痛みがある人や高齢者の方は、椅子に座って
足踏みしましょう。

ももを高く上げる。



テレビを見ながら
でもできます



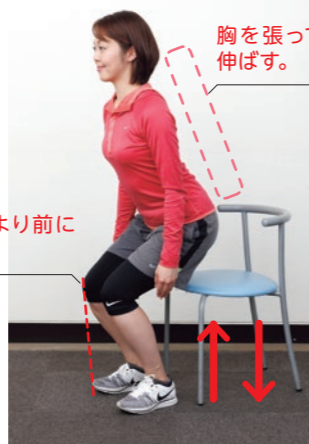
ついでにスクワット(椅子からの立ち座り) 呼吸を止めないように注意

太ももを刺激する体操です。座り過ぎ予防と
しても効果があります。トイレに行くときや物
を取りに行くなどのついでに行いましょう。

(立つとき)

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2 良い姿勢のままゆっくりお尻を
上げて足に体重を乗せる。
- 3 ゆっくり立ち上がる。
- 4 立ち上がった後も、背筋を伸ばし、
膝の裏を真っすぐ伸ばす。

膝が爪先より前
に出ない。



胸を張って背筋を
伸ばす。

(座るとき)

- 1 姿勢良く立つ。
- 2 良い姿勢のままゆっくりと
お尻を後ろに引くように
座る。



背伸びするだけ かかと上げ運動 呼吸を止めないように注意

「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎは血液を体に
巡らせるために重要な役割を果たしています。
かかとを上げたり下げたりするだけで、筋肉の
ポンプが働いて足の血流が良くなります。

- 1 真っすぐ立つ。
- 2 背伸びをするように両足のかかとを
ゆっくり上げる。
- 3 かかとが上がりきったら、かかとを
ゆっくり下ろす。

※普段あまり運動しない方や高齢者の方は、転倒に注意してください。
心配な場合は、椅子やテーブルなどにつかまって行いましょう。

姿勢は真っすぐ



慌てず「ゆっくり」
動かすことがコツ
筋肉を効果的に刺激
できます。

かかとを下ろすとき
膝を曲げない。



お手軽肩凝り予防ストレッチ 呼吸を止めないように注意

テレワークでパソコンに向かう時間が長くなった方
も多いのではないのでしょうか? 同じ姿勢を続けてい
ると、血行が悪くなり、肩凝りなどの原因になりま
す。適度なストレッチで体をほぐしましょう。

- 1 足の裏をしっかり床につけ、お尻が浮かないように
椅子に座る。
- 2 背筋を伸ばし、両手をゆっくり高く上げる。

腕が耳の横より後ろにいくように
伸ばしましょう。
(ただし、痛いと感じない程度に
適度に。)



反動はつけないように
しましょう

ほかにもこんなことがおすすめです

ラジオ体操

優れた全身運動です。



掃除機がけや 洗濯物干し

家事も身体活動です。



運動するに当たって気を付けていただきたいこと

- 1 体調をチェックした上で、無理をせず行いましょう。痛みを感じる場合は直ちに中止してください。
- 2 熱中症に十分注意しましょう。一度にたくさん運動をしないようにしましょう。
- 3 小まめに水分補給をしましょう。(マスクをしていると喉の渇きを感じにくいといわれています。)
- 4 高齢者の方や基礎疾患等のある方は、運動を行う前に、かかりつけ医に相談してから実施することが
適当です。
- 5 マスクをして運動をすると運動強度が上がることがありますので注意してください。

参考文献: スポーツ庁健康スポーツ課「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施について」、スポーツ庁Web広報マ
ガジン、日本静脈学会「在宅の皆様へのエコノミークラス症候群についての注意啓発のお願い」、公益財団法人長寿科学振興財
団「健康長寿ネット」(運動不足は死亡率に影響するか)、厚生労働省「介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)」、久野譜也
「60歳からの「筋活」、岡浩一朗「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」