

# With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

## テレワークで座位時間が増えた方向け

### テレワークで座っている時間が増えていませんか？

#### 座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。



#### ⚠️ こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

#### 適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

### 感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- |                                      |                                    |   |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気         |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避       | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣   | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック |
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

#### Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

#### Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと Good！

#### Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも Good！

WHO は、成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

また、30分に1回立ち上がり動くこと、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

