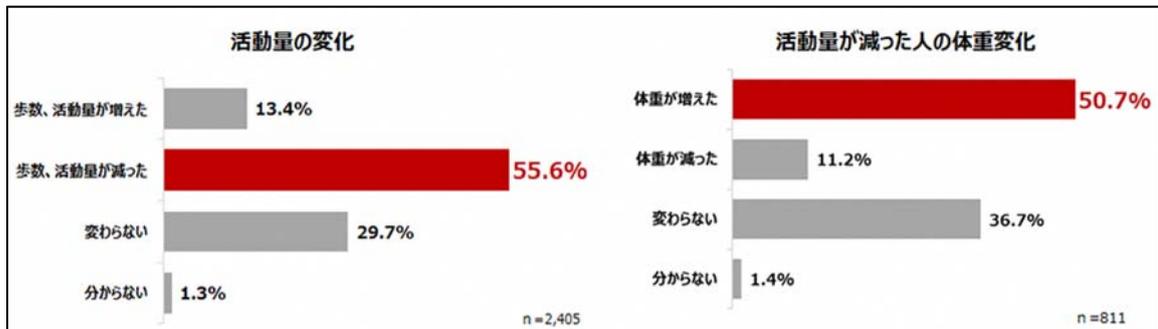


コロナ禍の健康に関する変化

コロナ禍の外出自粛や在宅勤務などにより、以前より体を動かす機会が減っていると感じていませんか？他社調査によると、新型コロナウイルス感染症が流行してからの活動量の変化について「活動量が減った」と55.5%の人が回答、そのうち50.7%が「体重が増えた」と回答しました。



出典：オムロンヘルスケア株式会社 ニュースリリース 2020.5.15

活動量が低下すると、体重増加や血流低下による肩こり・腰痛、睡眠の質の低下やストレスの蓄積などといった、健康への影響が出る可能性があります。また、緊急事態宣言は解除されたものの、いまだ一定数の新型コロナウイルス感染症の感染者が確認される中で、外で運動することに不安を持っている方もいると思います。

日常の家事やさまざまな活動も換算すると以下のような歩数と同等の身体活動量となります。この他にも「洗車：60歩×分」「皿洗い：54歩×分」「掃除機をかける：99歩×分」等のように身近な家事でも相当の活動量があります。この時期だからこそ、家の中や外でできる活動を見つけていきましょう。

ラジオ体操 第一	洗濯を干す (15分)	立って、子どもと遊ぶ (15分)	風呂掃除 (15分)
400歩	900歩	1,260歩	1,575歩
			

※活動の1分あたりの歩数は、『身体活動のメッツ (METs) 表』(国立健康・栄養研究所編)を使い算出しています。

宇都宮地区T H P 推進協議会では毎年秋に「あるけあるけ実践運動」と称して、豊かな自然に囲まれた真岡市の井頭公園にて家族で参加できるウォーキングイベントを開催しております。今年は残念ながら、新型コロナウイルスの感染リスクを考慮して開催できませんでした。皆さんそれぞれ、工夫をこらし、積極的に身体を動かす機会を見つけていきましょう。



2019年「あるけあるけ実践運動」の風景
(約400名のご家族が集まりました)

作成：宇都宮地区T H P 推進協議会 (令和2年11月)