

# 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

- まめに手洗い・手指消毒
  - 咳エチケットの徹底
  - こまめに換気
  - 3密の回避
  - 適切な生活習慣
  - 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くと 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回立ち上がり動くと、座り過ぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

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。

