

WITH コロナ時代に 安全に運動・スポーツをするポイント

ミレニアム75号、76号では2回にわたり新型コロナ禍で行う運動の必要性について解説がりましたが、残念ながらAFTER コロナ時代にはいまだ遠く、WITH コロナ時代に入ってしまったようです。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、子供の健全な発育・発達、テレワークの推進に伴う身体活動量の低下のほか、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下(骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等)をきたすリスクが高まっています。

そこで改めてWITH コロナ時代に安全に運動・スポーツをするポイントについてスポーツ庁の発表したリーフレットを参考に、特に高齢者の方々に取り組んでいただきたいことについて解説したいと思います。



① 外出の自粛によって変わったことを確認しましょう。

- ・散歩や買物などで外出することが減った
- ・歩くスピードが以前より遅くなった
- ・他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ・買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ・他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- ・以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- ・家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- ・最近、楽しいと感じることがほとんどない



スポーツ庁リーフレット

② WITH コロナ時代における健康の保持増進の重要性について理解しましょう。

外出の自粛により身体活動が低下した場合には、筋肉量が低下して要介護状態になりやすいフレイルやロコモティブシンドロームにつながりやすくなります。また、糖尿病等の基礎疾患をお持ちの方については、身体活動の低下が基礎疾患の悪化につながりやすくなります。このほか、外出の自粛は人との会話の機会を減らし、認知機能の低下にもつながる恐れがあると指摘されています。

③ 体を動かしましょう。

ミレニアム75号、76号とスポーツ庁のリーフレットを参考にしてください。



ミレニアム75号



ミレニアム76号

④ 地域のコミュニティやスポーツ教室等に参加しましょう。

⑤ バランスの良い食事を摂りましょう。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス感染症を予防することにも役立ちます。皆さんWITH コロナ時代を元気に生きましょう。