

# コロナの健康二次被害を防ごう



(監修) 筑波大学大学院教授・医学博士  
久野 諳也

## < 運動実践編 >

### ● コロナの健康二次被害とは

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足や人とのかかわりが減少し、別の病気のリスクが高まること。

外出自粛  
テレワーク…

運動不足  
+  
人とのかかわり  
が減る

### 健康二次被害

- ・ 免疫力の低下
- ・ 体の衰え<フレイル>  
(基礎疾患の悪化や足腰の痛み)
- ・ 認知機能の低下、心が弱る



### ● 予防するために大切なことはふたつ！

感染予防対策を  
行いつつ

運動  
(有酸素運動+  
筋トレ)  
する



人と交流  
する



### ● 実践してみよう！

\ 運動+人との交流におすすめ! /

## まき割りスクワットウォーク

### 有酸素運動

早歩き (10分以上)



< 有酸素運動の効果 >

- ・ 血流をよくして動脈硬化を防ぐ
- ・ 体脂肪を減らす

### 筋トレ

まき割りスクワット (3-5回)



< 筋トレの効果 >

- ・ 太りにくい体をつくる
- ・ 関節の痛みや寝たきりを予防する

※週に3回以上が目安

## ● まき割りスクワットのやり方



### 注意点

ひざがつま先より前に出ない



ひざが前に出ている

## ● 早歩き (10分以上)



### <歩くときのポイント>

- ① 腕をしっかり振りながら
- ② 息が弾む程度のペースで
- ③ マスクをして会話をしながら笑顔で歩く



免疫力がアップ!

## 【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／  
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止  
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F  
E-mail:info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

# 練馬区

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています