

保存版

生活アクティブ体操

この体操は、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題(エコノミークラス症候群、生活不活発病など…)に対し、これを予防あるいは、改善することを目的に考えた体操です。自宅の中でできる簡単な体操ですので、暮らしに取り入れ、動きやすい体を作り、日々のリフレッシュにつなげましょう!

指導 健康運動指導士 藤野 恵美 (一関市千厩町)

運動の仕方

- 1.ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さを10秒2回行います。
- 2.ほぐしや強化運動は、ゆっくり5回~10回を目安に行います。

※動いたときに、胸や腰や膝に痛みがある場合は体操を控えてください。

台所で体操

ふらつき・つまずき、夜間に足がつかたりする人のために、足腰の強化とカラダほぐしを行いましょ!



かかと上げ



ハーフスクワット



腕立て伏せ



ふくらはぎ伸ばし



肩と太もも裏のばし



股関節のほぐし(膝を伸ばして・膝を曲げて・内回し外回し)

テレビを見ながら体操

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を積極的に行いましょう!



足首の曲げ伸ばし



股関節のほぐし



お尻伸ばし



腰ひねり



内もも伸ばし



両膝左右倒し



腰や膝のばし

おしり歩き



仮設住宅の方は、柱やかもいなどに体重のかけ過ぎに注意しましょう。

外で体操

玄関や外ベンチで体伸ばし!ウォーキングに出かけて代謝アップ!!



背伸び・体側伸ばし



腰ひねり



内ももと背中伸ばし



太ももの強化



玄関の手すりを使って肩のストレッチ



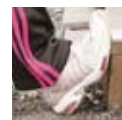
股関節とふくらはぎ



踏み台昇降



アキレス腱伸ばし



肩まわし



胸そらし



足踏み



ウォーキング

♪♪♪
ウォーキングに出かけよう!!!

背中を伸ばし、いつもより歩幅を広げ、かかとから着地、つま先を蹴って前進!

トイレに立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ! ほぐれたついでに散歩に出かけましょう!



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



体側伸ばし



壁押し

出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし

参考文献

石井千恵「ウエルネス運動プログラム解説書」特定非営利活動法人 健康医科学協会
梅田陽子「たった1分カラダほぐしココろほぐし」岩手医科大学のケアチーム・野田村2011

安全に運動・スポーツをするポイントは？

令和2年4月27日
ス ポ ー ツ 庁

1 趣旨等

(1) 趣旨

新型コロナウイルス感染症（以下「新型コロナウイルス感染症」といいます。）の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を8割程度減らすことが必要とされています。

一方で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。このため、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）において、外出の自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩など生活の維持のために必要なものが示されています。ただし、感染拡大を防止するための十分な配慮が必要となります。

ここでは、新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛時において、感染拡大を防止しつつ、安全・安心にウォーキングやジョギングに取り組んでもらうために配慮いただきたいことをまとめています。

(2) 科学的な知見の現状と見直し

屋外における運動やスポーツを実施する際に、新型コロナウイルス感染症への感染を防止するための方策については、必ずしも科学的な知見が集積されている訳ではありません。このため、現段階で得られている知見等を踏まえ、この配慮事項を取りまとめています。今後の知見の集積によって、逐次見直しが行われることがあることに御留意をお願いします。

2 運動やスポーツを始める前に行うこと

(1) 体温の測定

始める前に体温が平熱（個人差がありますが通常は36℃前後）であるか確認し、これより高めの場合は屋外での運動は行わないようにしましょう。

また、体温が37.5℃を超える場合は、運動やスポーツのために外出しないようにしましょう。

(2) 体調の確認

以下の症状があるか確認し、一つでも当てはまる場合には、屋外での運動は行わな

いようにしましょう。

- ① 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- ② だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- ③ においや、味がいつもと違う（嗅覚や味覚の異常）
- ④ その他（体が重く感じる、疲れやすい等）

3 感染予防のための基本的な対応

（1）手洗いの実施

こまめな手洗いを徹底してください。

運動やスポーツをする際には、汗をかいたりして、タオルで顔を拭くことがありますが、その際に手が顔（特に口）に触れたりすることも考えられます。ですので、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や、途中で一休みする際にも手洗いをしましょう。

（2）マスクの着用

屋外でも人が多いところを避け、三つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所を極力避けるようにお願いします。また、運動やスポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

4 ウォーキング、ジョギングを行う場合の留意点

（1）ウォーキング

① 一人で実施

ウォーキングを行う場合は、感染予防の観点から、一人で行うようにしましょう。

② 場所は人が多いところを避ける

ウォーキングを行う際には、食料品や日用品の買物等のためにやむを得ず人が集まる場所を避けて行いましょう。また、公園でウォーキングを行う際には、すいた時間、場所を選んで行いましょう。

③ 他の人との距離の確保

屋外であっても、同じ方向に向かって歩く人とは、なるべく距離（※）をとってウォーキングをしましょう。

※ 海外の一部の研究に、無風状態の場合、5 m程度の距離をあけることを推奨しているものがあります。

（2）ジョギング

① 一人で実施

ジョギングを行う場合は、感染予防の観点から、一人で行うようにしましょう。

② 場所は人が多いところを避ける

ジョギングは、ウォーキングに比べて運動の強度が高く、呼気が激しくなりますので、ウォーキング以上に人が集まる場所を避けて行いましょう。また、公園でジョギングを行う際には、すいた時間、場所を選んで行いましょう。

③ 他の人との距離の確保等

屋外であっても、同じ方向に向かって走る人とは、なるべく距離（※）をとってジョギングをしましょう。

※ 海外の一部の研究に、無風状態の場合、10m程度の距離をあけることを推奨しているものがあります。

5 記録の保存

外出自粛の中で自身の生活リズムが守られているかをチェックする意味で、日々のウォーキングやジョギングの状況を記録しておきましょう。

また、途中で店舗等に立ち寄った場合は、立ち寄った店舗等も記録しておきましょう。
(参考：別添 日常運動・スポーツの記録)

6 その他の留意点

(1) 高齢者、基礎疾患のある人等について

重症化リスクの高い高齢者、基礎疾患等のある人については、運動やスポーツを行う前に、かかりつけ医に相談しておくことが適当です。

特にマスクを着けて運動やスポーツをする場合には、マスクをしないときに比べて身体への負荷が著しく大きくなる可能性がありますので、かかりつけ医の意見を踏まえ、無理のないよう健康安全を第一にお願いします。

※ アスリートの中には心肺機能を高めるためにあえてマスクを着用してトレーニングをする事例もあります。それだけ、身体に負荷がかかるということです。

(2) 周囲の人への思いやり（エチケット）

外出自粛要請の中で外出している人は、食料品の買い出しや通院等、やむを得ない理由がある人が大半です。

こうした人たちから見れば、通常と比べて呼気が激しくなりやすい運動やスポーツをしている人が近くを通った場合に、感染しないか不安になる場合もあります。

ウォーキングやジョギングで人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用いただく、ネックウォーマーやバンダナのような布で口と鼻を覆っていただく、呼気が激しくならないよう運動強度を落としていただく等、やむを得ない理由で外出している人への配慮をお願いします。

日常運動・スポーツの記録

(外出自粛時の運動・スポーツを「見える化」しましょう!)

日付	令和2年	月	日 ()
----	------	---	-------

1 今日の体調

(1) 体温 (目覚めたときに測りましょう。)

体温	°C
----	----

※ 平熱 (36°C前後) より高い場合は、外出を控えましょう。

(37.5°Cを超える場合は、外出してはいけません。)

(2) 体調

いつもとかわらない	いつもとちがう ()
-----------	-------------

※ 体がだるい、重く感じる等の場合は外出を控えましょう。

2 運動・スポーツの記録

(1) 屋内でできる運動・スポーツ

① 筋力トレーニング (筋力維持向上の体操) ※種目と回数を書いておくと、どこの筋肉をどれくらい使ったかが分かります。	(回数または分)
② ストレッチング	(分)
③ その他 (みんなの体操、ラジオ体操など)	(分)

(2) ウォーキング (歩く) ・ジョギング (走る)

体を動かすことを目的としたウォーキングやジョギングのほか、日常生活に必要な外出 (食料品の買い物、通院等) についても記録しましょう。具体的にどこに行ったのか (お店や病院名など) をメモしておきましょう。

① 歩いた・走った時間	(分)
② 歩数 (歩数計があれば)	(歩)
③ 行った場所 (経路・行先)	

(3) その他

--

安全に運動・スポーツをするポイントは？

体調をチェック

- 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど
風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

感染予防の基本

- 手洗い

運動・スポーツ
の前後に



- 咳エチケット
マスクの着用



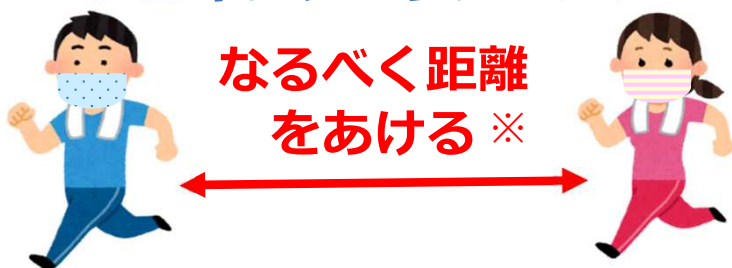
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

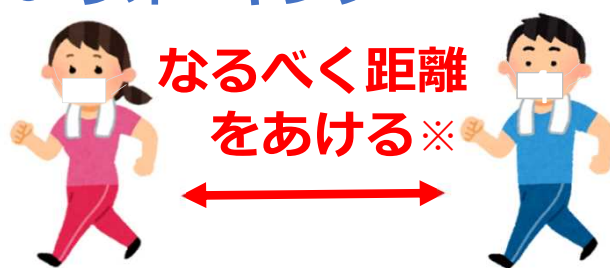
三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



なるべく距離
をあける ※

● ウォーキング



なるべく距離
をあける ※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。