

Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害予防

オンライン授業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

- オンライン授業で1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
- 通学しなくなった/通学することが減った

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

Withコロナ時代の運動不足対策

* 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

コツコツ少しの時間の積み重ねが大切。 Ex.通学時、角間の自然を見ながら

歩いて坂を上り下りする、30分に1回くらい立ち上がり動くようにするなど。。
YouTubeにはたくさんの筋トレやストレッチ動画があります。自分にあつたものを探
してみても試してみるのも楽しいですよ～。

<p>Step1.</p> <p>日常生活で動くことを意識</p> <p>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。</p>	<p>Step2.</p> <p>ストレッチや軽い体操</p> <p>ヨガや筋トレ等の動画を見ながら 行くと Good！</p>	<p>Step3.</p> <p>ウォーキング・ジョギングなど</p> <p>スポーツクラブなどで汗をかくのも Good！</p>
--	---	--