

知っ得！
介護
知識19

自粛生活による 「コロナ太り」に気を付けよう

介護老人保健施設ふれあい 理学療法士 淵脇 崇



新型コロナウイルスの感染拡大がまだまだ懸念される中、不要不急の外出自粛を続けておられる方も多いかと思えます。そんな生活の中で懸念されるのが、いわゆる「コロナ太り」です。

外出を控えるようになると一般的に、身体活動量が減ります。これは、通常勤務のサラリーマンが一日あたり4600〜5800歩、歩かれていますのに対して、休日在宅(有職者)が3000歩程度と

なることとなります。体重や脂肪を減らすために効果的な運動は、ウォーキング、ジョギングがおすすですが、今は人混みを避けた場所・時間帯を選んで実践するようにして下さい。

なっている調査がある事から、在宅勤務を強いられる方々も同様に運動量が半減していると推測できます。また自宅にいると食べ物に近くにあるため、食べながら仕事を

ランニングなどのリズム運動は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促してくれることも分かっています。セロトニンは朝日を浴びることでも増やすことができますから、気持ち落ち込みそうなきには、早朝に走ってみましょう。

食へ過ぎてしまいがちです。体重(脂肪)が1kg増えるには、約7200キロカロリーが必要といわれます。1日の消費エネルギー(消費カロリー)が350キロカロリー少なくなると、約3週間で1kg太

無理なく、とにかく楽しく走ることができるペースで続けることがポイントですが、基礎疾患に心臓や肺のご病気がある方はかかりつけ医の先生にご相談して下さい。

レッツ 体 操

コロナ自粛で外出が減って、体を動かす機会が少なくなっていますか？「筋力の低下」や上の記事にある「コロナ太り」が気になります。今回、家で簡単にできる体操をご紹介します。ぜひお試しください。

*腹筋のストレッチ

- ①足を肩幅よりやや広く開いて身体の前で手を組み、手のひらを前に向ける
- ②息を吐きながら身体を左側にひねり、そのまま静止する(10秒×1〜3セット)



※右側も同様に

＊ひねったあとにも息をとめず、自然な呼吸を繰り返す

*おしり全体の筋トレ

- ①両手を壁につけて右足を後ろに一步下げ、つま先を床につける
- ②右膝はできるだけ伸ばしたままで、右足のつま先を床からわずかに浮かせたままにする。(10秒×1〜2回)



※左足も同様に

＊おしりに力が入る感覚があればOK!

*おしり横側の筋トレ

- ①両手を壁につけて右足を斜め後方に一步下げ、つま先を床につける
- ②右膝はできるだけ伸ばしたままで、右足のつま先を床からわずかに浮かせたままにする。(10秒×1〜2回)



※左足も同様に

＊上半身の姿勢が崩れない程度に足を浮かせる

*太ももとお尻の筋トレ

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる
- ②左足を大きく横へ踏み出す
- ③左足に体重をかけ、4つカウントしながら膝を曲げて身体の重心を下げる
- ④4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る(10秒×1〜3セット)

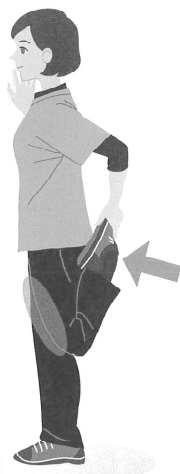


※右側も同様に

＊膝は深く曲げてもOK
・息をとめず、数を数えながら行う

*太もも前の筋トレ

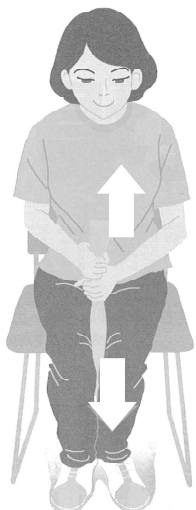
- ①右手を壁につけて立つ
- ②左手で左足(またはズボンの裾など)をつかむ
- ③かかとをお尻に近づけるイメージで左足を持ち上げる(10秒×1〜3セット)



※右足も同様に

*太もも内側の筋トレ

- ①タオルを両膝にはさむ
- ②両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる(10秒×1〜2回)



＊息をとめず、数を数えながら行う

今回の体操は「いつでも元気」に毎月連載されている『レッツ体操』からの抜粋です。体操の他にも健康に役立つ記事が満載。ぜひご購入ください。(1ヶ月380円)