Withコロナ時代 運動不足による 健康二次被害を予防

コロナ禍で、体を動かす機会が減り、
座っている時間が増えていませんか。



座りすぎは
心と体に悪影響を
及ぼす恐れがあり



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。

適度な運動は、生活習慣病予防、
肩こり・腰痛の改善、ストレス解消にも
効果的とされているので、
健康のために習慣にしていきましょう！

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう

Step1

日常生活で動くことを意識

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など



Step2

ストレッチングや軽い体操

ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！



Step3

ウォーキング・ジョギングなど

スポーツクラブなどで汗をかくのもGood！



参考：スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2202