

“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

運動と健康

運動不足を感じていませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大により、日常生活動作でさまざまな制限がされ、運動不足状態になっている方が多いと思います。運動不足により体調変化が起こり、健康障害へとつながっていくリスクが高まります。コロナ禍でも感染予防対策をしっかりとって、適度な運動をしましょう。
※無理な運動や苦痛を伴う運動は、逆に体や精神に悪影響を与えてしまうことになるため、決して無理をせず楽しんでできるペースで行うようにしましょう。

<運動不足がもたらす状態と症状>

- 脂肪の蓄積 ⇒ 肥満、高血圧、脂質異常症など
- 心肺機能の低下 ⇒ 息切れ、脈拍数の増加など
- 筋肉の萎縮 ⇒ 腰痛、膝痛など
- 起立性調節障害 ⇒ めまい、貧血など
- 糖代謝機能の低下 ⇒ 糖尿病など
- 骨密度の低下 ⇒ 骨粗しょう症、骨折など
- ストレス耐性の低下 ⇒ 情緒不安定、うつ病など



<運動の効果>

生理的効果	精神的効果
1. エネルギー代謝の亢進 <small>こうしん</small>	1. 気晴らし
2. 体力の向上	2. 健康感の向上
3. 生理機能の正常化	3. 生活の充実感
4. 生活習慣病の予防	4. ストレスの解消

<熱中症予防>

新型コロナウイルス感染症予防対策の3密「密集、密接、密閉」を避ける「新たな生活様式」を実践しながら、熱中症予防をしましょう。

- 水分をこまめに取りましょう
- 塩分をほどよくとりましょう
- 衣服の工夫をしましょう
- 気温と湿度を気にしましょう
- 室内を涼しくしましょう
- 日差しを避けましょう



問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461