新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害



感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- ●ウイルス感染への不安
- ●ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- ●体力の低下
- ●腰痛・肩こり・疲労
- ●体調不良

〈子供〉

- ●発育・発達不足 〈高齢者〉
 - ●転倒による寝たきり
 - ●フレイル ロコモ

運動の効果

- 自己免疫力の向上
- → ストレス解消
- 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上
- 血流の促進

感染に対する抵抗力

メンタルヘルスの改善

筋力の維持・向上

腰痛・肩こりの改善

冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

〈子供〉

- 発育期の健全な成長 〈高齢者〉
- 筋量・筋力の維持 転倒防止
- 認知症予防
- 食欲增進

コロナ禍の運動の注意点

- ●感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- ●熱中症対策 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- ●適度な運動 運動強度や運動量は徐々に増やす 運動を再開するときは、いつもより軽めから