



コロナ太りにさようなら～



～おうち時間を使った **活動量UP** 大作戦～

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策による活動制限に伴い、**運動不足**や**食べ過ぎ**でコロナ太りになる人が増えています。

体重が増えて肥満になると、生活習慣病のリスクが高まるだけでなく、新型コロナウイルスに感染した場合に重症化しやすくなるといわれています。

心当たり ありませんか？

*散歩や買い物など、外出する機会が減った。

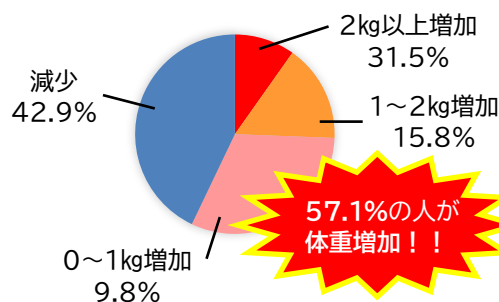
*家に居る時間が長いから、ついお菓子に手が伸びる。

*インスタントや冷凍食品、テイクアウト等が増えた。

*歩くスピードが以前より遅くなった。



活動制限による体重の変化



57.1%の人が
体重増加!!

健康管理アプリに登録している人を対象に調査
(2020年2～5月リンクアンドコミュニケーション調べ)

意識的に運動や食生活改善に取り組むことで、**健康の保持・増進**につながります。また、ストレス解消や自己免疫力アップも期待でき、ウイルス感染症の予防にも役立ちます！

活動量アップの目安

健康づくりのための身体活動基準 2013, 幼児期運動指針より

18歳未満

毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい



18～64歳

歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日60分



65歳以上

強度を問わず、身体活動を毎日40分



じゃあ、具体的に何をしたらいいの？



☆次ページから

感染予防を続けながらできる「活動量アップ ↑ の方法」や「食事の工夫」について、

自宅でできる“コツ”をご紹介します！



1日の“すきま時間”で

活動量



大作戦!!

健プラススタッフも
やってみたよ♪
が鍛えている部分です



朝起きた時

ストレッチ

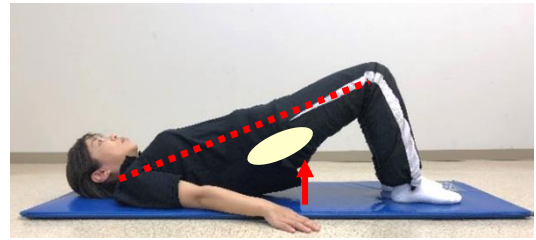
目覚めたら、まずは…



- ・両手を頭の上で組み、息を吐きながら背伸びをする。
- ・両手は上に挙げたまま、体をゆっくり横に倒す。(左右とも)

おしり上げ

布団を上げる前に…



- ・仰向けに寝て、両膝を立てる。手は軽く横に置き、肩とかかとを支点にして、お尻を浮かせる。
- ・息を吐きながらお尻を持ち上げ、30秒静止する。
- ＊肩～膝が一直線になるように



自宅や室内で

例

- テレビやYouTubeを見ながら
- CM中に



日本人の座位時間は、世界最長の7時間！座る時間が長いほど生活習慣病のリスクが高いため、要注意です！

スクワット



・背筋は伸ばす

- ・両足を肩幅程度に開いて立つ。
- ・つま先を20度ほどに外側に開き、つま先と膝の向きをそろえる。
- ・太ももが水平になる程度まで腰を下ろす。
- ・背中が丸くならないようにする。

＊ひざの位置はつま先の真上になるようにする。

踏み台昇降



- ・上って下りるを繰り返す。

CM中や音楽を聴きながら楽しくステップ♪

お尻の横トレ

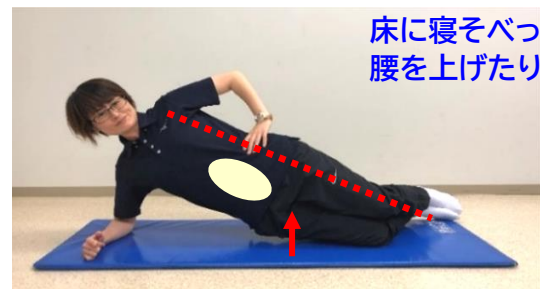
床に寝そべて足を上げたり下げたり…



・つま先は正面

- ・横向きに寝て、肘で体を支える。
- ・下になる足は曲げ、上になる足は伸ばす。
- ・伸ばしている足を、腰の高さまでゆっくり上げ(①) 2秒数えてゆっくりおろす。(②)
- ・反対の足も同様に実施する。

体幹トレ



床に寝そべて腰を上げたり…

- ・横向きに寝て、肘で体を支える。
- ・肘と膝を支点にして腰を浮かす。
- ・息を吐きながら、30秒静止する。
- ＊肩～腰～膝が一直線になるように





立っている時

例

- 歯みがきしながら
- コピー中に
- 横断歩道で信号待ち中に
- 電子レンジで「チン！」を待つ間に
- お店のレジに並んでいる間に

もも上げ



・背筋を伸ばす。

- ・両手を前に出し、肘を曲げ、おへその高さに構える。
- ・構えた手に膝が付くように太ももを上げる。

スクワット《台所バージョン》

お皿を洗いながら…

食材を切りながら…

おにぎり🍙をにぎりながら…



体重を右太ももにかける。

足を開いて、スクワットの状態から…

体重を左太ももにかける。

つま先立ち



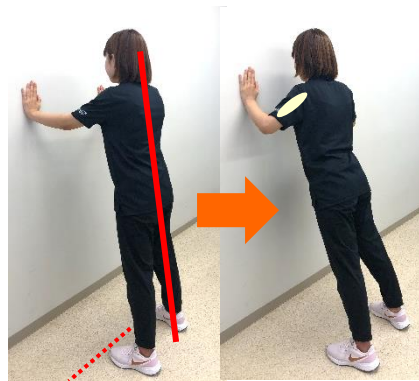
・背筋を伸ばす。

- ・足を肩幅にひろく
- ・かかとをゆっくり上げる。(①)
- ・その後、ゆっくり下ろす。(②)

*ふらつく場合は、イスや壁を支えにしましょう。



壁を使った腕立て



- ・足を肩幅くらいに開く。
- ・両手を肩幅よりも広めに開き、壁につく。
- ・息を吸いながら、肘を外側に開くようにゆっくりと曲げ、胸を壁に近づける。
- ・息を吐きながら、ゆっくりと元の状態に体を戻す。

*頭から足先まで一直線上になるよう意識する。

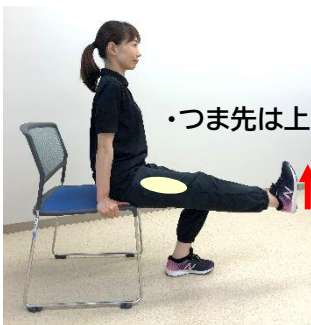


イスに座っている時

例

- 仕事中に
- 病院での待ち時間に
- テレビを見ている時に

太ももトレ



・つま先は上向き

・片足を膝が伸びるところまで上げる。

内ももトレ



・エクササイズボール (直径20cm程度) でもOK!

- ・ぐるぐる巻きにしたバスタオルを膝で挟む。
- ・ゆっくりと力を入れ、ギュッと内ももを締める。

ドロイン



・背筋を伸ばし、肩は後ろに引く。



- ・息を吐きながらへそを中心にお腹を凹ませる。
- ・もうこれ以上お腹が凹まないところでキープし、浅い呼吸を繰り返す。

食生活も
大事!!

『手ばかり』目安表のご紹介!!



身体の大きさによって必要な食事の量は異なりますが、**手のひら**は体格と比例しています。手のひらを使って1日の食べる量の目安が分かります。『手ばかり』目安表を使って、普段の食べる量を工夫しましょう!

ご飯・パン・麺

※1日3回摂りましょう♪



【両手に収まる量】
(茶碗1杯~1杯半※活動量によって変わります)



【片手にのる量】



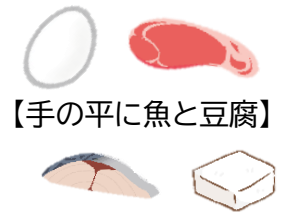
【両手にのる量】

肉・魚・卵・豆腐

※両手にのる量が1日分の目安です♪



【指に卵と肉】



【手の平に魚と豆腐】

野菜・海藻・きのこ・豆類

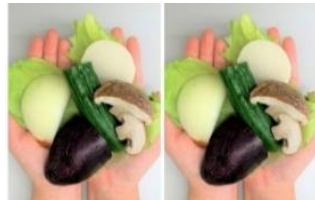
※1日350g以上を目標に♪

緑黄色野菜



【両手に1杯】

淡色野菜



【両手に2杯】

嗜好品

※いずれか1つ♪

和菓子



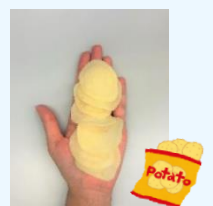
【人差し指と親指の輪の中に入る大きさ】

洋菓子



【手の平にのる量】

スナック菓子



【片手にのる量】

やってみよう!

無意識に食べ過ぎるのを防ごう!!

- ・料理は1人分ずつ盛り付ける。
- ・テレビを見ながらの「ながら食い」をやめる。
- ・お菓子などを目につくところに置かない。
- ・食事の後は、すぐに歯を磨く。
- ・何回噛んでいるか数えて、プラス5回噛む。
- ・食べ終わったら食器を片付ける。
- ・買い物は食後にする。
- ・一口の量を少なくする。



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間：平日（火～土）9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日（休日の場合はその次の平日）

年末年始（12月29日～1月3日）

