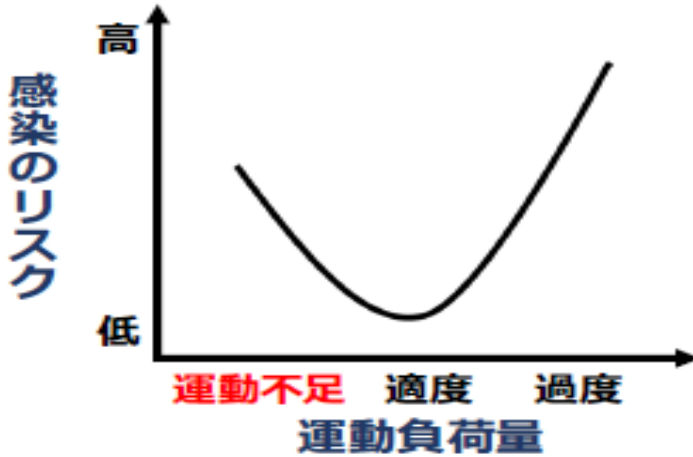


# ～感染から身を守るために～

## 運動不足が与える健康への影響

全国的に感染が拡大している新型コロナウイルス感染症の影響により、テレワークの実施や不要不急の外出を控えた結果、運動不足や生活習慣病の悪化する人が増えています。そこで今回の健康マガジンでは、運動不足による心身の健康への影響についてお伝えします。

## 免疫力と運動負荷量の関係



出典：Nieman; Med Sci Sports Exerc 26, 1994

運動不足は、左記にあるとおりたくさん健康への被害をもたらします。特に、免疫力の低下は、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを高めることにつながります。

皆さんも心身の健康のため、新型コロナウイルス感染症に負けない体を作るため、家の中でラジオ体操や筋力トレーニングなど、今よりも10分多く体を動かしましょう。

### 【運動不足による健康への影響】

- ・免疫力の低下（上記グラフを参考）
- ・生活習慣病の悪化
- ・筋力低下による転倒や骨折
- ・ストレス増加

### 家の中でできる運動を紹介します

新型コロナウイルス感染症の影響によりテレワークの実施や不要不急の外出を控えた結果、運動不足になっている方へ、今回は家の中でも行える簡単な運動を紹介いたします。

自分の体力に合わせてできる所から構いません。ぜひ、始めてみませんか？

### 【足腰鍛えるおすすめの筋トレメニュー】

外出を控えている今、通常時より筋肉が衰えています。そこで、家で簡単にできる筋力トレーニングを紹介いたします。無理のない所からトライしてみしましょう。



免疫力アップ  
トレーニングリンク



筋力トレーニング  
チラシリンク

### 「滝沢市健康ダンス『イ・ン・ダ』

S a i l i t h e l o v e s

ポップでかわいらしい音楽にのせて、子どもから大人まで、広い世代で楽しみながら「健康づくり」に取り組める、『滝沢市健康ダンス』を作成しましたので、ぜひ一度楽しく踊ってみてください。



滝沢市健康ダンス  
レクチャー版リンク



滝沢市健康ダンス  
リンク

# 適度の運動は免疫力を高めます！



新型コロナウイルス感染症の影響により、

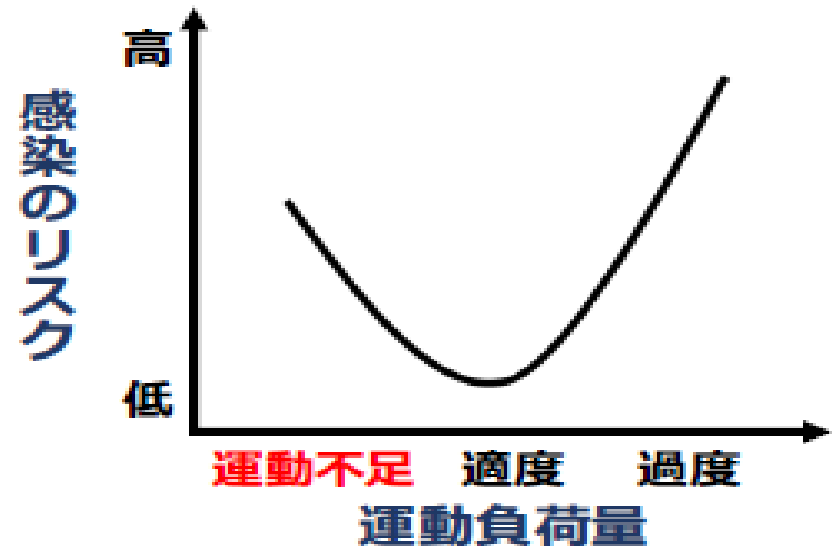
外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。

運動不足は免疫力を低下させてしまいます。

心身の健康のためにも、体を動かすことを心掛けましょう！



免疫力と運動負荷量の関係



# 家の中でできる運動を紹介します



新型コロナウイルス感染症の影響により、

運動不足になっている方へ

家の中でもできる運動を紹介します！

自分の体力に合わせてできる所からぜひ、始めてみませんか？

## 滝沢市健康ダンス

ポップでかわいらしい音楽にのせて、子どもから大人まで、広い世代で楽しみながら「健康づくり」に取り組める、『滝沢市健康ダンス』を作成しましたので、ぜひ一度楽しく踊ってみてください。



滝沢市健康ダンス  
レクチャー版リンク



滝沢市健康ダンス  
リンク



## 下半身の筋トレメニュー

外出を控えている今、通常時より下半身の筋肉が衰えています。そこで、家で簡単にできる下半身の筋力トレーニングを紹介します。無理のない所からトライしてみましよう。



免疫力アップ  
トレーニングリンク



筋力トレーニング  
チラシリンク