

Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～運動編～

外出できない日が続くと、つい運動不足になりがちです。運動不足を解消することで、ストレスが軽減し、自己免疫力も高まります。まずは手軽な運動から始めてみましょう！

からだを動かしていますか？

在宅ワークは太りやすい！

在宅ワークの場合（家の中の移動のみ）の消費エネルギーは約50キロカロリー、片道1時間の通勤をしている場合（職場内の移動を含む）の消費エネルギーは400キロカロリーと言われています。

在宅ワークによって消費カロリーが減ることで、単純計算すると、1ヵ月で1キログラム体重が増加することになります。

（出典：日本生活習慣病予防協会ホームページより）

座りっぱなしは死亡リスクが高まる！

1日のうち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%も高まると言われています。30分に1回は立ち上がって動き、座りっぱなしによる健康リスクを軽減しましょう。



運動不足を解消するためのポイント

すきま時間に簡単な筋トレやストレッチ



家事も立派な運動です



3密を避けてウォーキングやラジオ体操



エレベーターより階段を使って移動



ウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングすることで、生活習慣病の予防、心肺機能の向上、肥満の対策、ストレスの解消など、からだに嬉しい様々な効果が期待できます。ただし、マスクをつけてウォーキングするときは、無理のないようこまめに休憩をとりましょう。

正しいウォーキングフォームで歩きましょう！

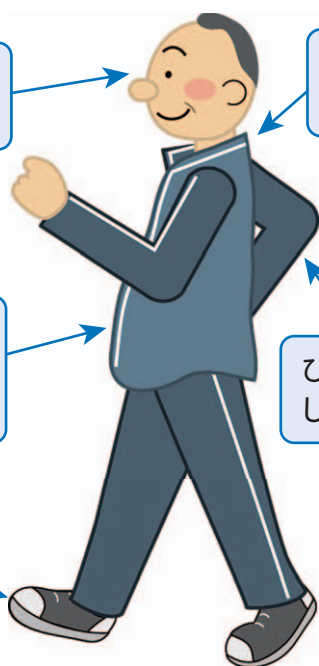
あごを引き視線は10～15m前方へ

背筋を伸ばし肩の力を抜く

お腹を引き締め、腰を後ろから前へ押し出す感覚で

ひじを軽く曲げしっかり振る

着地はかかとからつま先へ



姿勢が悪いと腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。正しい姿勢で効果的なウォーキングを！

台東区ウォーキングマップを配布しています！

各地区の健康推進委員おすすめの、14のウォーキングコースを紹介しています。

また、ウォーキングの進め方や正しいフォーム、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場も紹介しています。

【配布場所】

- 台東区役所
 - 1階 総合案内
 - 3階 健康課
- 台東保健所
 - 2階 保健サービス課
- 各区民事務所
- 各地区センター
- 生涯学習センター 等

台東区ウォーキングマップの詳細はこちら



台東区ウォーキングマップ

質の良い睡眠のとり方や自宅でできる気軽な運動等については、区ホームページにも掲載しています。

