



免疫機能を高める 「運動」

一宮西病院
リハビリテーション科

TOPICS

- ✓ 安全に運動するために
- 👤 家の中でも活動的になるためには
- 📊 運動不足がもたらす影響

A photograph of a person from behind, jogging on a paved path. The person is wearing a white long-sleeved shirt, black pants, and white running shoes with yellow accents. They are wearing a dark cap. The path is surrounded by green grass and a clear blue sky with some wispy clouds.

安全に運動するために

- 体調に問題はありませんか？
- 周囲に危険はありませんか？

安全に運動するためのPOINT

- 発熱、咳、呼吸困難がある場合は運動しないでください
- 散歩や自転車に乗るときは物理的距離をとりましょう
 - ↳ 帰りに流水手洗いを！アルコール消毒も有効です。
- 日常的に運動していない方はゆっくりと開始しましょう
 - ↳ 5～10分の短時間から始めて、30分以上を目標にしましょう。
- 低強度から始めましょう
 - ↳ 誰かと会話できるくらいの強さの運動から始めれば、怪我の可能性も減らせます。



家中の中でも 活動的になるためには

- 長時間 座り続けていませんか？
- 休憩はこまめにとっていますか？

家の運動のPOINT

- 仕事や読書、ディスプレイを見る作業（テレビやゲーム）の途中でも、座っている時間を短くしましょう
- 特に20-30分に3~5分の短い休憩や体操を取り入れることで血糖値を下げる事が分かっています

簡単体操動画を当院ホームページで公開中！



低負荷

椅子に座ったままできる運動です。大きな動きがないので、運動に慣れていない方でも生活の中で簡単に行えます。



中負荷

椅子に座って行うものに加え、立って身体を大きく動かす運動や、マットに寝ころび筋肉を鍛える運動です。



高負荷

スクワットや壁を使った腕立て伏せなど、負荷の大きな運動です。無理をせず、休憩をはさみながら行ってください。



運動不足がもたらす影響

- 毎日どのくらい運動していますか？
- 運動不足のリスクを知っていますか？

運動不足によるリスク

米国の主要な保険システムであるカイザーパーマネンテが
2020年1月1日～10月21日に、新型コロナに感染したと
診断された4万8,440人の成人を対象に行った調査

■ 運動不足だと、感染したときの死亡リスクが約2.5倍に上昇

- ↳ 運動不足群は活動群に比べ、入院率は2倍以上に、ICU収容率は1.73倍に、
死亡率は2.49倍にそれぞれ上昇した。

■ 運動不足のリスクは基礎疾患よりも深刻

- ↳ 運動不足群は、がん、糖尿病、循環器疾患、腎臓病、高血圧など基礎疾患のある人よりも、死亡リスクがさらに高かった。(ただし、年齢60歳以上、または臓器移植を受けたことのある人を除く)

■ 1日30分×週5回のウォーキングを行っていると 新型コロナが重症化するリスクを大きく低下できる

(糖尿病ネットワーク記事より抜粋)

運動すると

COVID-19にかかっても
重症化予防できる！



運動は薬である
Exercise is medicine

ありがとうございました

ご不安なことがございましたら
なんでもご相談ください。