



## TOPICS

# 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

✓ 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

# 安全に運動するために

---



- 体調に問題はありますか？
- 周囲に危険はありますか？

## 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？

## 家での運動のPOINT

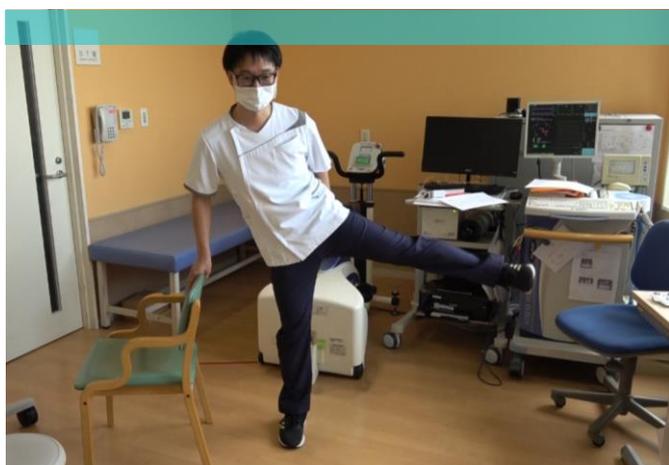
- 仕事や読書、ディスプレイを見る作業（テレビやゲーム）の途中でも、**座っている時間を短く**しましょう
- 特に20-30分に3~5分の**短い休憩や体操**を取り入れることで血糖値を下げる事が分かっています

# 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

運動すると

COVID-19にかかっても

重症化を予防できる！

A person stands on the edge of a large, dark rock formation, their arms raised in a gesture of triumph or freedom. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that silhouettes the person and casts long shadows. The background shows a vast, hazy landscape of rolling hills under a sky filled with soft, golden light.

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。

一宮西病院 リハビリテーション科

# 一宮西病院

た5