

# 健康二次被害を予防しよう

新型コロナウイルス感染症による外出制限で、身体的・精神的な健康を脅かす「健康二次被害」が懸念されています。そこで今回から数回にわたり、健康二次被害を予防するための運動や生活習慣のポイントを紹介します。ご自身の状況を見つめ直してみましよう。

以下の項目に、1つでも当てはまる方は**要注意!**

- 外出が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 他の人との交流が減った
- 物忘れが増えた
- バランスの良い食事が摂れていない

## ステップ1

座っている時間を減らす



足の裏面を伸ばす

- 日本人は座っている時間が世界一長い
- 30分に1回は立って下肢のストレッチを行いましよう

## ステップ2

下肢の筋トレ



立ち座りを繰り返す

- 筋力訓練で体の土台を鍛える
- スクワットを1セット10-15回、1日3セットを目安に行いましよう

## ステップ3

散歩や体操



腕を大きく振って歩く

- 1日の歩数目安  
男性 7000歩、女性 6000歩  
※65歳以上の方