



市立砺波総合病院 ☎32-3320

## 気をつけよう コロナ太り



健診センター 所長 瀧 鈴佳

皆さん、「コロナ太り」になっていませんか。

新型コロナウイルスの影響でステイホームが続ぎ、外出する機会が減った方も多いと思います。家にいる時間が多く、運動不足で体重が増加すると、高血圧や糖尿病、脂肪肝などの病気になりやすくなります。また高齢の方は、活動量が減ることによって立ったり歩いたりするための筋力が低下し、要介護状態に陥りやすくなります。自粛生活の中でも積極的に体を動かし、健康管理に努めましょう。

### ステイホーム下での健康管理

#### 規則正しく生活する

コロナ流行前の生活になるべく近づくように、毎日のスケジュールを立てて生活しましょう。以前と比べ外出が減った方は、その時間に体操やウォーキングをして体を動かしま

しょう。食生活は朝昼晩の食事時間をきちんと守り、間食はできるだけ避けましょう。

#### 食べ過ぎを防ぐ

食べ物を目のつくところに置かず、スナック菓子などは戸棚にしまいましょう。ご飯や主菜は小さめの食器に盛ると、食べ過ぎを防ぐことができます。食べるときはよく噛んで時間をかけると満腹感が得られやすくなります。

#### 室内でもできる運動をする

コロナの影響で、スポーツジムなどに通えなくなった方もいらっしゃるかもしれませんが、身体活動量を増やすことです。家の中心にいても、こまめに体を動かしましょう。座ってテレビを見ながらでもできる運動の例をご紹介します。運動は「有酸素運動」と「筋力トレーニング」の2種類を行うのがお勧めです。

### 有酸素運動の例

- ① 椅子に浅めに座る。
- ② ももを左右交互に上げる。腕も大きく振る。
- ③ 1分間続ける。慣れてきたら時間を延ばす。難しければ、まず30秒からやってみましょう。



### 筋力トレーニングの例

- ① 椅子に座る。
- ② お尻を浮かせたところで10秒間静止する。



難しければ、テーブルに軽く手をのせて、ゆっくり立ったり座ったりを10回繰り返します。



肥満の予防や解消は、新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐうえでも重要です。家の中でも、ちょっとした機会をみつけてなるべく体を動かし、元気に過ごしましょう。