

パネルディスカッション

テレワーク・自宅待機に伴う運動不足・体力低下への対策

大月直美¹⁾、田中喜代次²⁾

1) 株式会社 THF 健康運動指導士 2) 筑波大学 名誉教授、日本生活習慣病予防協会 参事、株式会社 THF

【要旨】

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックが世界的規模で発生しており、日本においては 2020 年 4 月に緊急事態宣言が全ての都道府県に拡げられ、不要不急の外出を控えることが要請された。現在では、緊急事態宣言が解除されているものの第 2 波、3 波と思われる感染状況が見られ、予断を許さない。このようなコロナ禍において、国立長寿医療研究センターの調査では、高齢者の 1 週間当たりの身体活動量が 3 割減少していたという。また、高齢者だけではなく、テレワークに切り替えた社員の歩数が約 30 % 減り、座位時間が長くなったという報告もある。高齢者においては、重症化リスクを恐れて外出を控えることは感染防止につながるが、フレイルに陥る可能性が高まる。また、テレワークが増えることにより、中年世代でも脚筋力や筋パワーの低下、さらには体重の増加が懸念される。自宅にすることが多くても、いかにして身体活動量を保持していくかが重要な課題となる。テレビ体操やインターネットや DVD、書籍などを参考にして運動をおこなう方法があるが、各自が様々な運動を継続して楽しめ、習慣化できるように導くことが効果的である。そこで演者らが考案して「スマートエクササイズ」を推奨したい。運動を 4 つのカテゴリに分け、1~4 群の運動を、「いつ」「どこで」「どのような種目」「どれくらい」おこなうか各自で考えて実践していくことが望ましい。運動を生活の中に取り入れ、こまめにからだを動かすことが必要である。今回は、高齢者とテレワークで活動量が減った社員に向けたおすすめのエクササイズを紹介する。

【プロフィール】

大月 直美 （株式会社 THF 健康運動指導士）

【最終学歴】

筑波大学大学院

【資格】

健康運動指導士、NPO 法人こころとからだの介護予防協会認定 認知症予防脳トレ士、高等学校教諭専修免許状（保健体育）、産業カウンセラー、公益社団法人日本フィットネス協会認定 エアロビックダンスエクササイズインストラクター、その他、ヨガ・ピラティスの民間資格

【所属学会】

日本体力医学会、日本体育学会