



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
○医療費控除を受ける時必要になります。

毎日の筋トレとウォーキングで

ウイルスに負けない心身を！

新型コロナウイルスの克服に向けて

すこやか特集



監修：久野譜也

医学博士、筑波大学大学院
人間総合科学研究科教授

毎日の生活に適切な運動習慣を取り入れることは、基礎代謝を高め、免疫力のアップにつながります。しかし今年に入り、新型コロナウイルスの感染拡大を抑制するために、外出や運動を控える期間が続ぎ、「運動不足」に陥るといふ悪循環が生まれました。これによる「健康二次被害」を懸念しているのが、健康政策やスポーツ医学分野の専門家、久野譜也先生です。

「健康二次被害」を防ぎ、免疫力を高めるためには、ウォーキングや筋トレなど体温を上げ

「ウォーキング」と「筋トレ」で免疫力アップ！

定期的な運動習慣を持つことは、基礎代謝を向上させ内臓脂肪の減少をもたらし、肥満の解消や予防、生活習慣病の改善や予防につながっていきます。認知症のリスク軽減効果もあるといわれています。さらに運動がもたらすリラックス効果は、ストレスの解消につながり精神面でも良い影響を与えます。

しかし春先から、自粛生活が続いたことにより、運動不足になる人や、旅行や買い物、買い物を控えたことで、社会との関係が希薄になる人が増えています。自粛生活の影響による運動不足からくる筋力の低下や、栄養過多による肥満が心配です。また人とのコミュニケーションが減ることでストレスが増え、孤独感や不安感などに苛まれる人も増えています。

こうして生まれるのが「健康二次被害」です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が悪化したリ、運動不足によるストレスで精神的に不安定になる子どもが増えたり、また高齢者は筋肉の衰えによる骨折や、孤立することによる認知機能の低下が懸念されます。子供から大人、高齢者まで全ての世代で起こる可能性があるのが、この「健康二次被害」です。

ウイルス予防が生んだ「健康二次被害」に注意！

昇させる運動がおすすです。自宅や職場などですぐにできる筋トレを3種類紹介します。ただしやりすぎは禁物です。無理な運動はけがを招いたり、かえって免疫力を下げてしまったりする恐れがあるので本末転倒になってしまいます。痛みや違和感がある場合は無理をせず筋トレを中止し、医師に相談してください。

無理をせず、習慣化することが大切！

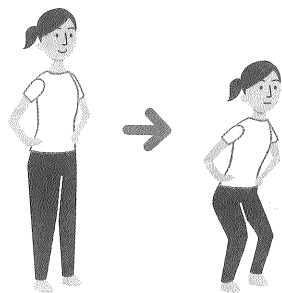
【筋トレのポイント】
◎ゆっく8秒、声を出して数えながら行います。
◎10回で1セット。週に3回以上を目指しましょう。

ウイルス予防には「手洗い」が重要ですが、加えて免疫力のアップも欠かせません。そのために大切なのが、バランスのとれた食事と十分な睡眠、そして「運動」です。通勤、買い物、旅行など当たり前のように行っていた行動には一定の運動が含まれています。今回のように通常の行動習慣が制限を受ける場合、また今後求められる「新しい生活様式」を実行する場合には、運動する機会を意図的に作ることも大切です。誰でもできるウォーキングなどの「有酸素運動」と「筋トレ」を習慣化しましょう。

①ウォーキングは1週間単位で1日の歩数が平均8000歩以上になることを目指しましょう。人混みを避けることを忘れないように。
②筋トレは週3回、1日に2〜3種類行うと筋力の維持につながります。運動習慣を持つことは新型コロナウイルス感染が心配される今だけではなく、毎日を健康に過ごしていくためにとても重要です。

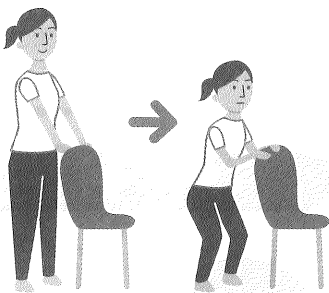
筋トレ1 スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛えます



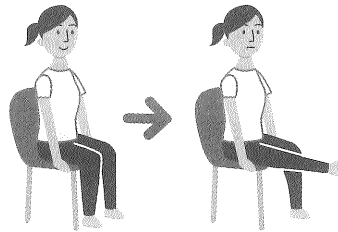
股関節を意識しながら4秒間かけて腰を落とし、4秒間かけて元の姿勢に戻します。ひざの角度が最大90度になることを目指しましょう。腰を落とすときには、ひざがつま先より前に出ないようにするのがポイントです。

足腰に自信のない人は必ず使ってください



筋トレ2 ひざ伸ばし

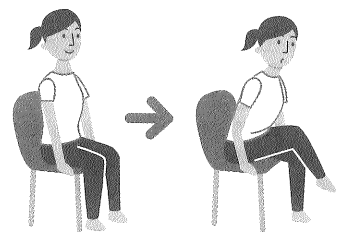
衰えやすい大腿四頭筋を鍛えます



背筋を伸ばしてすに浅く座り、両手でいすの座面の前側を軽く押さえます。両足は肩幅程度に開きましょう。ひざに力を入れて上体をかかめながら、4秒かけてひざをゆっくり伸ばして上げ、4秒かけてゆっくり戻します。

筋トレ3 もも上げ

大腰筋と腹筋を鍛えます



背筋を伸ばしてすに浅く座り、両手でいすの座面の前側を軽く押さえます。両足は肩幅程度に開きましょう。ひざに力を入れて上体をかかめながら、4秒かけてももを胸に近づけ、4秒かけてゆっくり戻します。

イラストは『60歳からの「筋活」久野譜也(三笠書房)から作成

【すこやか健保より抜粋】

接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院での施術に健康保険が使えるのはケガ、のときだけです。



健康保険が使えるのは外傷性(ぶついたり、ひねったりなど外部からの力によって痛めた)のケガだけです。肩こりや腰痛、スポーツによる肉体疲労、脳疾患の後遺症などの時は、全額自己負担となります。

健康保険を`使える、ケース

- ・打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ等)
- ・脱臼・ひび・骨折

(応急手当の時以外は医師の同意が必要です)

※同じケガで整形外科などの医療機関にかかっている時は、接骨院・整骨院で健康保険は使えません。

※仕事中・通勤途中のケガは労災保険の対象になり、健康保険は使えません。

健康保険が`使えない、ケース(全額自己負担)

- ・日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
- ・加齢による不具合
- ・病気(脳疾患、ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- ・スポーツによる肉体疲労
- ・過去のケガによる痛み

※長期間の施術を受けても改善されない場合は、内科的な要因の可能性もあるので、医療機関で診察を受けましょう。