

スポーツ・イン・ライフ

生活の中にスポーツを

今、生活の中でできる運動を！



Sport in Life

ご家庭で気軽に運動を

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を控えることが多くなっています。屋内で過ごす時間が長くなると、身体的、精神的なストレスが増え、特に高齢者の方は、生活機能低下のリスクが高まります。

身体と精神の健康を維持するためには、体を動かす運動・スポーツが効果的です。

*スポーツ・イン・ライフって？

スポーツ庁が推進する、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている、スポーツを行うことが生活習慣の一部になっている、そんな姿を目指すプロジェクトです。



スポーツ庁HPへ

現在、全国の様々な団体が家（屋内）でできる運動を紹介しています。その中でスポーツ庁では、子ども、中高齢者、日常的にハードな練習をこなすアスリートそれぞれに合わせた家でできる運動を紹介しています。

左のQRコードからスポーツ庁の公式ホームページにアクセスすることができます。スマートフォンをお持ちの方はご利用ください。

パソコンでは、「スポーツ庁 新型コロナウイルス対策」と検索すると、一番上に表示されます。

家族や仲間、個人で屋外の運動を行う際は、感染リスクに配慮し、次のことを心がけましょう。

①他の人と距離をとろう

ウォーキングでは5m程度、ジョギングでは10m程度距離をとることが海外の一部の研究では推奨されています。

他の運動でもなるべく距離をとることを意識して行いましょう。

②マスクをしよう

運動に支障がある場合を除いて、できるだけマスクを着用しましょう。ただし、マスクの着用によって、運動強度が上がります。無理のない範囲で運動を行いましょう。

③手洗い、うがいをしよう

タオルで汗を拭くなどして、顔に触れることが考えられます。手指が鼻や目などの粘膜に触れることで、感染リスクが高まります。屋外で運動を行った後はかならず手洗い、うがいを行いましょう。

④水分補給をしよう

これから気温が高くなる季節です。熱中症対策として水分補給をしっかりと行いましょう。

⑤体調の確認をしよう

運動の前には必ず体調を確認し、次の項目に1つでも当てはまる場合は、運動を控えましょう。

- ・せきやのどの痛みがある
- ・倦怠感、息苦しさがある
- ・においや味がいつもと違う
- ・熱っぽさを感じられる。

新型コロナウイルス感染症の影響で、普段運動をしている人もそうでない人も運動できる機会を失っている現状があります。そんなときだからこそ、今の生活の中でできる運動を考えて、実践してみてもいいでしょうか。

☎ 社会教育課 生涯学習室

☎ 0859・54・5212

