

Stay Home でも Stay Active (積極的に“散歩”を) (田中茂穂)

感染予防には、「ウイルスを取り込まない」だけでなく、
「**ウイルスを取り込んで発症しない**」健康なからだづくり
も必要です。

そのためには、

- 1) **適切な栄養**はもちろんですが、
- 2) **睡眠**

十分な睡眠時間や質が確保されないと、風邪に数倍かかりやすくなる

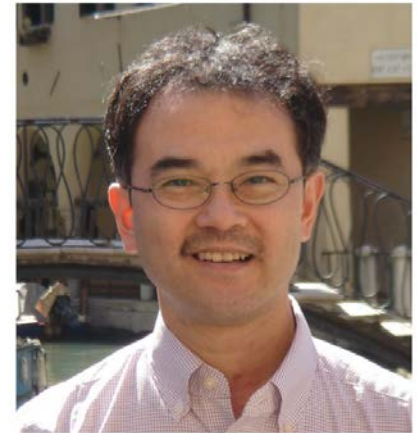
<https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20200316-OYTET50014/>

- 3) **メンタルヘルス**
- 4) **規則正しい生活リズム**

が重要な要素です。

さらに5) **身体活動は、①単独でも、**

また②良質の睡眠やメンタルヘルス、食事などへの影響を通じて感染予防に有効です。



身体活動・代謝研究室 教授 (4月～)

前職:

国立健康・栄養研究所

栄養・代謝研究部長

担当科目:

- ・スポーツ生理学 (+ 実習)
- ・スポーツ栄養学 (+ 実習)
- ・ライフステージ栄養学
- ・食事摂取基準論 ・栄養学概論
- ・発育・ヘルスプロモーション論…

規則正しい生活の中で 毎朝、約40分の散歩（ウォーキング・ジョギング）をしています

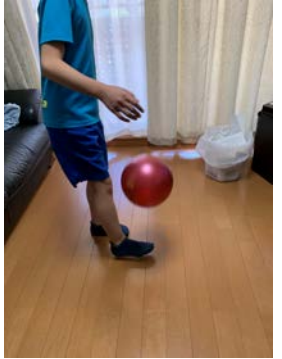


（散歩は家族3人で）

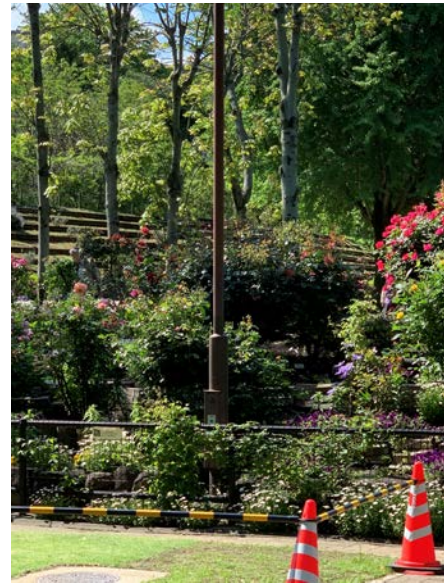
活動的な家事（片付け・掃除・洗濯…）が10～20分？とすると、
中強度以上の身体活動（ふつう歩行以上）が一日合計で50～60分
⇔ 厚生労働省の目標値（60分/日）*をおおよそ充足

60分は絶対的な基準ではないので、少し足りなくても問題ありません

* 「健康づくりのための身体活動基準2013」



この時期の朝夕は快適で、緑も豊か



東京・埼玉は、意外と
街にも緑があふれています



他人との距離（ $\geq 2m$ ）や
十分な水分摂取
に留意した上で、
からだを動かしましょう
（屋内でも可）

階段や坂道で、脚の筋トレも



以下の活動にも関与しています

1. アクティブヘルシーキッズジャパン

(代表：桜美林大学・田中千晶准教授 (←夫婦です))

新型コロナ感染拡大時における子供の身体活動について情報発信を行っています。

下記HPで、2020年4月11日以降の更新情報をご覧ください。

アクティブヘルシーキッズジャパンHP：

<https://activekids.jp/>



2. 日本健康心理学会

“新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応についての情報提供コーナー”で、「心のABC活動」「よい睡眠を確保するための5つのヒント」などとともに、「Stay Home, Stay Active (とどまれ, でも動こう!）」の提言を出しています。

<http://jahp.wdc-jp.com/news/covid.html>

「Stay Home, Stay Active (とどまれ, でも動こう!）」の提言

(日本健康心理学会 新型コロナウイルス感染症対策検討WG)

