

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大時も活動的に

身体活動とは？

身体活動はすべての活動的なレクリエーション、スポーツ参加、サイクリング、ウォーキングを含み、また仕事や家の中や庭での活動も含まれます。それはいわゆる運動やスポーツである必要はありません。遊ぶこと、ダンス、庭仕事、また家での掃除や買い物で重いものを運ぶこともすべて“活動的になる”中に含まれます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行（パンデミック）の状況下、私たちの多くが活動規制を受けている中で、どの年齢の人でも可能な限り活動的であることが大切となります。たとえばウォーキングやストレッチのような3-5分の身体動作をすることで、長時間の座位行動（座りすぎ）の状態を中断するだけでも、筋肉の緊張をほぐし、精神的緊張を和らげ、血液循環動態や筋活動を改善します。定期的な身体活動は毎日の習慣作りに役立ち、家族や友人との繋がり場となり得ます。

なぜ身体活動が必要ですか？

定期的な身体活動は身体および精神の健康に効果があります。身体活動は高血圧の改善をもたらす、体重管理の手助けとなり、心疾患・脳卒中・2型糖尿病・さまざまながんのリスクを軽減します。また身体活動は骨や筋力を改善させ、バランス能力、柔軟性、および体力を向上させます。高齢者には、バランス能力を改善する身体活動が転倒予防やけがの予防につながります。子供にとっては、定期的な身体活動は健康的な成長・発達を促し、将来の疾病リスクの減少につながります。そして定期的な身体活動によって、基本的動作スキルや社会性を身につけます。

定期的な身体活動は、精神的健康も改善し、うつ病のリスクや認知機能の低下を軽減し、認知症の発症を遅らせ、そして全体的なウェルビーイングを改善するのです。

どれくらいの身体活動が推奨されますか？

WHO は人々の健康やウェルビーイングに効果を得るために行うべき身体活動量を詳細に推奨しています。^a

^a 5歳未満の子供用- <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

青少年から大人用-

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=1CA0AB344ADA8498780C49A85807429B?sequence=1

1 歳未満の乳児

- 1日に数回、身体的に活発な動きを行う。

5 歳未満の子供

- 少なくとも1日 180 分の身体活動を推奨、3-4 歳では1日 1 時間の中等度か高強度の身体活動を行う。

5-17 歳の子供と青少年

- 全ての子供と青少年は、少なくとも1日 60 分、中高強度の身体活動を行う。
- この中には、少なくとも週に3日の筋力や骨を鍛える運動を含む。

18 歳以上の大人

- 1週間を通して、少なくとも合計で最低 150 分の中強度の身体活動を行う。
- あるいは週に少なくとも 75 分の高強度の身体活動を行う。
- この中には週に2日以上筋力強化運動を含む。
- 高齢者で運動制限のある方は、転倒やバランス能力向上のための身体活動を週に3日以上行う。

何もしないよりは、少しの身体活動でも行うことが大事です。最初は少ない量から始めて、日を追うごとに頻度や強度を上げていくことを推奨します。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の世界的な大流行 (パンデミック) の中で、活動的でいることは私たち全員にとってある種の挑戦です。身体を動かす機会が制限される規制が多い中で、毎日を活動的に過ごし、長時間の座位行動 (座りすぎ) を減らすように計画していくことが、より一層重要となります。簡潔にいうと、私たち皆にとって、たくさん動き、座位を少なく (move more, sit less) することが重要な時期なのです。

では新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染拡大の状況下で運動する際、どうしたら安全を保てますか？

熱や咳、呼吸困難症状があるときには運動はしない

家で休み、医療機関への受診を考慮し早めの対処を考えましょう。地域の自治体の方針を遵守してください。

ウォーキングやサイクリングができるのであれば

常に周りの人との距離を保ち、ⁱ

外出の際には、目的地に到着したら、また帰宅したらすぐに水と石鹸で手を洗いましょう。水と石鹸がすぐにはない時には、アルコールハンドジェルを用いましょう。

公園や公的な場所でウォーキングやランニング、運動を行うときは

常に周りの人との距離を保ち、ⁱⁱ

外出の際には、目的地に到着したら、また帰宅したらすぐに水と石鹸で手を洗きましょう。水と石鹸がすぐにはない時には、アルコールハンドジェルを用いましょう。地域自治体から出ている、一緒にいる人の人数制限や、公園の遊び場や運動器具の利用制限を遵守しましょう。

日常で運動習慣がない方は

例えばウォーキングや荷重が少ない運動のような、**ゆっくり低い強度の活動から始めましょう**。5-10 分間程度の短い時間から始め、2-3 週間かけて徐々に 30 分間や、それ以上の時間にしていきましょう。運動習慣がない方にとっては、短い時間で頻度を増やしていく方が長時間続けて運動するよりも安全で望ましいです。

適切な運動を選択し、怪我のリスクを減らしましょう

そしてその活動を楽しみましょう。自身の健康状態や体力レベルにあった活動強度を選択しましょう。低強度および中強度の身体活動の間は、快適に呼吸ができ、会話を保てることを目指します。

どのようにしたら家の中や家の周りで活動的に過ごせますか？

長時間の座位行動（座りすぎ）を減らすようにしましょう

仕事中や勉強中、テレビを観る時、SNS（ソーシャルメディア）の使用時や、ゲームをする時には、20-30 分間に 1 度、3-5 分間の短い中断（ブレイク）をしましょう。立ったり、ストレッチをするだけでもいいですが、家の中を歩いたり、階段昇降をしたり、庭に出るとより有効です。動きまわったりストレッチをするだけで、健康やウェルビーイングを改善することができます。

更なるアイデアや健康ストレッチのイラストは、

WHO/*Euro weblink* を参照してください。^b

b

http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/_recache?fbclid=IwAR2ROYVYBnmpDCMjBwqmoz0hZxzmit_9yKzXu6ZhjGNywRTEzWOUQefU8V0

毎日活動的でいるためのルーチンを設定しましょう

1日の中で、身体活動や運動によるブレイク（休憩）時間を設定しましょう。自分でブレイク時間を設定してもいいし、オンラインの運動教室に参加したり、友人や同僚と、活動的な時間をオンラインで共有してもいいでしょう。1日の中で特定の時間を設定することで、毎日を活動的に過ごすことができます。手帳に運動時間を記しておく、リマインド（思い出させること）となり有効です。活動的なルーチン（決めること）を守ることで、日々の習慣を構築し、この新型コロナウイルス感染症（COVID-19）規制下での仕事や勉強、家庭生活の新しいやり方を見いだせることでしょう。

家族や友人といっしょに活動的でいましょう

互いに繋がることで、あなたも家族も一緒に時間を過ごすと同時に、活動的になれる。子供と家の中で活動的なゲームをしたり、公園で散歩したり、サイクリングをして活動的に過ごす時間をつくることで、在宅期間中でも家族みんながリラックスし、一緒に過ごし、かつ活動的・健康的でいられます。

活動的でいる目標をあなたや家族内で設定しましょう

毎日何をいつ、何分行うのか具体的に決めましょう。少し挑戦的だけれど現実的であり、家族や友人の手助けや動機付けがあれば達成できる目標を、家族一人一人が設定しましょう。進捗を週間活動チャートに記録し、もし励みになるようであれば、自分自身にご褒美を上げましょう。

活動的でいるための追加の身体活動のアイデア

1歳未満の乳児

- うつ伏せの状態ですべての時間で遊ぶ時間を作る。起きている間は、定期的に行うようにする。

5歳未満の子供

- 家の中や家の周りで行う活動的な遊び—投動作、捕球動作、蹴る動作といった、技能を発達させると同時に、姿勢やバランス能力の向上を促す活動的なゲームを設定する。
- 子供が、走り回ったり、跳んだり跳ねたりして息が切れるような活動的な遊びやゲームを行う。

5-17歳までの子供や青少年

- 家族で活動的なゲームや遊びを行う。

- オンラインでの活動的なゲームや運動教室に参加する。オンラインの体育授業や子供の年齢に適した運動ルーチンを探す。
- 縄跳びやけんけん遊びのような屋外での遊びを家で行えるようにする。また活動的に過ごせる新しいゲームやチャレンジを作り出す。
- 新しい技術を身につける（たとえばお手玉を習ってみるなど）。
- 重り（水や砂入りのペットボトルのような即席で作ったものでもいい）を持ち上げるなどの筋力トレーニングをするように勧める。

18歳以上の大人

- 活動的になる機会と考え、階段をできるだけ昇る。
- より活動的になる手段として、家事を活用する。
- 音楽に合わせて踊るなど、楽しむ時間を作る。
- 好みの音楽に合わせて楽しめるオンラインでの運動教室に参加したり、自分自身でルーチンを作る。
- 重り（即席で作った水入りのペットボトルを重りとしてもいいし自重でもいい）を持ち上げるなど数種類の筋力トレーニングを行ったり、腕立て伏せ、腹筋、スクワットを数セット行う。

その他の情報

その他のアイデアについては、インターネット検索プラットフォームを使用し、ソーシャルメディアをチェックして、あらゆる年齢の子供と多様な体力・運動能力の成人に適した無料リソースにアクセスしてください。ⁱⁱⁱ

日本語訳

文責：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 小熊祐子
 慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター 世良泰／木村豪志
 協力：桜美林大学健康福祉学群 田中千晶

原本：Be Active during COVID-19. World Health Organization. March 27, 2020.
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19> (2020.4.16にアクセス)

謝辞：本資料は、WHO Western Pacific Region の許可を得て作成しました。資料提供して下さった、WHO 関係者の皆様に深謝致します。

ⁱ 2メートル（訳者注）

ⁱⁱ 2メートル（訳者注）

ⁱⁱⁱ 例えば、日本運動疫学会 <http://jaee.umin.jp/doc/covid19.pdf> に日本語のリソースが紹介されています（訳者注）