

外出自粛の中、心身の健康を維持するための 「Stay Home, Stay Active (とどまれ、でも動こう!)」の提言

2020年4月7日、新型コロナウイルス感染症の急速な拡大に対応すべく、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言が発令されました。その中で、これ以上の拡大を防ぐために、いま最も重要なことは国民全員の「行動変容」であることが強調されました。これから、しばらくの間、一部地域では、これまで以上に強い不要不急の外出自粛が求められることとなります。ただし、この状況が長期化した場合、家の中に長時間籠ることによる心身の健康への悪影響も懸念されます。特に、高齢の方の場合、からだを動かさなければ日々筋力が衰えていきます。

そこで、日本健康心理学会新型コロナウイルス感染症対策検討ワーキンググループでは、米国スポーツ医学会「Exercise is Medicine」から発信されている「新型コロナウイルス感染症対策としての身体活動に関するガイダンス」などを参考に、この外出自粛が強く求められる生活の中で、「おうちの中でも行動変容」するためのコツについてご紹介させていただきます。

<外出自粛中にアクティブに過ごすための「おうちの中でもできる行動変容」のコツ>

- ① テレビに合わせてダンス：DVD、インターネットの動画、アクティブなテレビゲームに合わせてダンスや体操をしてみましょう（周囲の物にぶつからないように気を付けて）。
- ② 立って家事仕事：洗濯物をたたむ時や掃除をする時など、意識的に立って家事を行ってみましょう。
- ③ 運動用具の準備：おうちの中に運動用具を準備しましょう。手作りのペットボトルのダンベルなどでも構いません。
- ④ 家族みんなで家事分担：家族みんなで家事を分担し、みんなでからだを動かし健康になりましょう。
- ⑤ 階段の利用：アパート、マンション、二階建ての家にお住まいの方は、階段の上り下りをしてみましょう。段差を使って上り下り（踏み台昇降）をしても構いません（ただし、心臓に不安のある方はお控えください）。
- ⑥ 運動したらご褒美ディナー：一日しっかりと運動したら、ご褒美として栄養満点の好物を食べましょう。アルコールは控えめに。
- ⑦ 運動実施の計画づくり：「会社の帰り道、最寄りの駅から自宅までは早歩きで帰る」、「お風呂に入る前にスクワットをする」、「寝る前にはストレッチをする」などあらかじめ運動実施の計画を立てておきましょう。
- ⑧ CM中の足踏み：テレビを観る時、CM中は、立ち上がっておうちの中で足踏みしてみましょう。
- ⑨ 移動の際は早歩き：買い物などで外出する時は、意識的に早歩きをしてみましょう（た

だし、心臓に不安のある方はお控えください).

- ⑩ 徒歩で買い物：体調がよければ、スーパーに買い物に出かける時は、できるだけ車を使わず徒歩で行きましょう（他の人と2m程度、距離を空けて）.

*こまめに手洗いすることと栄養のある食事をしっかりと摂ることもお忘れなく！