

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控える方々に運動の機会を ～体を動かすことの重要性～

陽春の候、皆様におかれましては日頃より我々の活動に多大なるご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。連日報道されている通り、新型コロナウイルス感染症は全国的かつ急速に蔓延しており、皆様の生活や日常活動などへの影響が広がっています。その結果、運動不足や体力の衰えが進む懸念も生じています。

感染症の発症や重症化を予防するためには、免疫力を高めることがとても大切であるとされ、その上でも**筋肉や運動は非常に重要な役割を担っています**。我々は、皆様に対する健康面や運動不足の問題に対してもサポートして参ります。

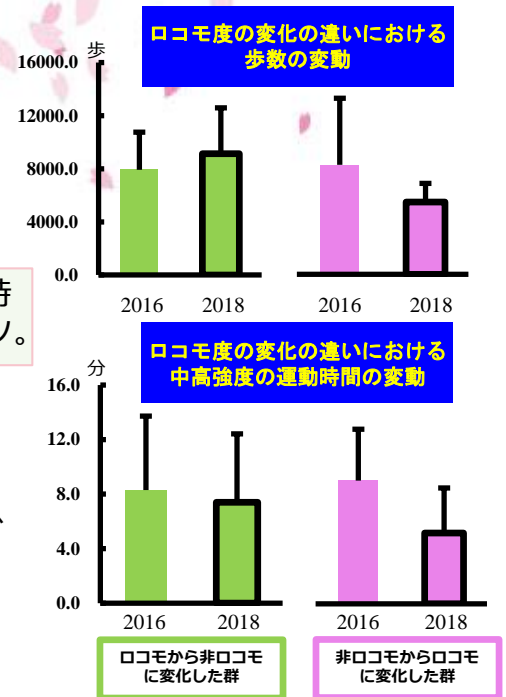
我々は、3年間運動教室に通っていた高齢者を対象に、運動量とロコモ度の変化を調査しました。その結果からわかったことは、ロコモではない方でも、運動の量（歩数）および質（中高強度（3メッツ以上）の運動時間）が低下してしまうと、ロコモになる可能性があるということです（右図のピンク色のグループ）。

メッツとは：体を動かすことや運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを表す単位。座って安静にしている状態が1メッツ。

日本人の健康づくりにおいて、体を動かすことは重要とされています。具体的には、18～64歳では「歩行もしくはそれと同等以上の強度で、毎日60分は体を動かしたり運動したりすること」が必要とされ、また65歳以上では「強度を問わずどんな動きでもよいので、毎日40分は体を動かすこと」が必要とされています。

現在感染症の影響で外出を控えている方々には、体を動かすことの重要性を改めて認識していただければと思います。

（文責：助教・鄧鵬宇）



「感染が広がっているこの時期だからこそ、体を動かす意識を持ちましょう」

2020年度のお知らせ ※今後の状況により、変更が生じる場合があることをご了承ください。

◆公開講座 @順天堂大学さくらキャンパス（各日とも10:00～12:00）

第1回：9月19日(土) 講義『サルコペニア・ロコモ・フレイルと身体活動』+実技(体力評価, 筋トレ1)

第2回：10月中 講義『介護予防のための運動1』+実技(筋トレ2)

第3回：11月中 講義『介護予防のための運動2』+実技(筋トレ3)

第4回：12月中 講義『介護予防のための栄養』+栄養評価

※申込制ではありません。運動に適した室内履きをご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

◆体力測定会 @順天堂大学さくらキャンパス

第1回：6月25～28日 第2回：12月10～13日

※**申込制**です。応募多数の場合、抽選となります。

今後の新着情報は、こちらの
サイトにてご確認ください。



<http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>

本プロジェクトは、文部科学省/JSTセンター・オブ・イノベーション(COI)プログラム「ロコモ予防・改善のための健康・医療イノベーション」のサポートを受けて実施しております。

【問い合わせ】 千葉県印西市平賀学園台1-1 順天堂大学さくらキャンパス運動生理学研究室
0476-98-1001(内線312) 受付時間：月・水・金曜 10時～16時(担当：関谷、棗、沢田)