



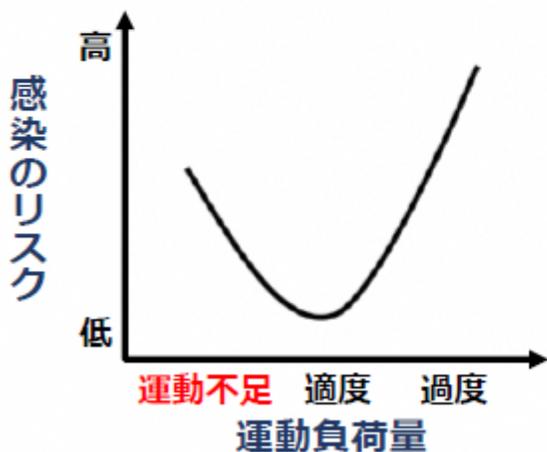
外出自粛に伴う運動不足と健康二次被害の関係



新型コロナウイルスの健康二次被害を防ぐ

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になる人が増えています。これは子どもからテレワークの就労層、そして高齢者までの全世代に見られ、そのなかでも、とくに懸念されるのが高齢者で、運動不足に加え、会話が減り、心身の健康度が悪化しだしています。

免疫力と運動負荷量の関係 <新型コロナウイルス対策がもたらす健康二次被害とは？>



出典 Nieman ; Med Sci Sports Exerc 26, 1994



久野塚尾 (2020)

出典 Tsukuba Wellness Research, Inc.

※草津市が加盟しているSmart Wellness City 首長研究会の資料より引用しています。

コロナ禍における健幸都市づくりについて ～草津市の取組～

子どもの健康づくり

1 自宅でできる運動や学習の動画の公開



「健幸応援プロジェクト」として、運動や学習ができる動画を作成し、草津市の公式YouTubeチャンネル「くさつチャンネル」で配信しています。

①うちでチャレンジ！



小・中学生向けに自宅で楽しく学び、運動ができるよう動画を作成しました。国語や算数、理科などの教科から、プログラミングまで様々な動画を公開しています。



←体育教科の動画「草津市チャレンジタイム」は草津市小学校体育連盟、立命館大学スポーツ健康科学部、草津市教育委員会が連携し、体力向上に効果があると実証された動画です。

②おうちであそぼう



未就学児向けにおうちで楽しく遊べるよう動画を作成しました。手作りおもちゃや手遊びの紹介をしています。

あらゆる世代の健康づくり

3 自宅でできる運動動画の公開

「くさつチャンネル」やホームページで動画の配信を行っています。

○たび丸体操～おうちで踊って健幸になろうバージョン～の動画公開



高齢者の健康づくり

2 自宅でできる運動不足解消法の周知

草津市のホームページに健康維持・介護予防のための情報を掲載し、活用を促しています。

①簡易版いきいき百歳体操

自宅で体操に取り組める「簡易版いきいき百歳体操」の動画のリンクとパンフレットを掲載し、体を動かすことを促しています。

②ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの通称で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。たった2つの運動でロコモを予防する「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を紹介しています。



③生活アクティブ体操

生活アクティブ体操とは、身体活動量が減ることによって起こる様々な健康問題の予防・改善を目的に考えられた体操です。テレビを見ながらや、台所でもできる体操を紹介しています。



④フレイル予防

高齢の方は、動かないことでフレイル（虚弱）の進行が心配されます。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルの進行を予防するポイントを紹介しています。

外出自粛緩和へ

○安全に運動・スポーツをするポイントの周知

感染防止をしながら屋外で活動する場合を含めたポイントを周知しています。実施にあたっての人数・場所・距離や周囲の人へのエチケット等の留意点を掲載しています。