

世界保健機関 (WHO : World Health Organization)

Be Active during COVID-19

出典 : <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

監訳者 : 神戸大学大学院保健学研究科 小野くみ子

翻訳者 : 神戸市立医療センター中央市民病院 大橋啓太

身体活動とは？

身体活動には、あらゆる種類のレクリエーション、スポーツ参加、サイクリングやウォーキング、職場や家庭での活動が含まれる。運動やスポーツである必要はなく、遊び、ダンス、ガーデニング、さらには家庭の掃除や重い買い物でさえ全て身体活動の一部である。

COVID-19 パンデミックの間、多くの人々の行動が制限されている今、あらゆる年齢・能力の人が可能な範囲で積極的な活動を行うことが重要である。ウォーキングやストレッチングなど、3-5 分間の身体活動を行うことによって座りすぎの状態をわずかでも解消することは、筋肉の緊張や精神的緊張を和らげ、血液循環と筋活動を改善する。習慣的な身体活動は、日々に決まった流れをもたらし、家族や友人との連絡を取り続ける 1 つの方法となることに役立つ。

なぜ身体活動が必要なのか？

習慣的な身体活動は、心身ともに有益である。高血圧を軽減し、体重を管理し、心疾患、脳卒中、2 型糖尿病、様々ながんのリスクを軽減しうる。また、骨や筋の強度が向上し、バランス・柔軟性・身体機能が向上する。高齢者にとって、バランスの改善につながる活動は転倒や怪我の予防に繋がる。子供にとって、習慣的な身体活動は、健全な成長や発達、その後の疾患リスクの軽減に繋がり、習慣的な身体活動を通じて、子供たちは基本的な運動スキルを発達させ、社会的関係を構築することができる。

習慣的な身体活動は、メンタルヘルスをも改善し、うつ病、認知機能低下のリスクを軽減し、認知症の発症を遅らせることができる。これが総合的な幸福感を改善する。

どの程度の身体活動が推奨されるのか？

WHO は、全ての年齢の人が健康と幸福感に有益であるために行うべき身体活動量に関する詳細な推奨事項を提示している。

1 歳未満の乳児

・ 1 日に数回の身体活動をすべきである。

5 歳未満の幼児

・1日に最低180分の身体活動。加えて、3-4歳の幼児は、1日に1時間程度は中等度から高強度での活動をすべきである。

5-17 歳の児童・青年

・1日最低60分、中等度から高強度での身体活動を、筋肉や骨を強化するような運動を含み、最低週3回実施すべきである。

18 歳以上の成人

・週全体で合計150分以上の中等度強度の身体活動、もしくは、週全体で合計75分以上の高強度身体活動を、週2日以上筋力強化運動を含み、行うべきである。

・身体機能が低下している高齢者は、バランスを強化して転倒を予防するような身体活動を週3回以上行うべきである。

しかしながら、どんな身体活動もやらないよりはよい。軽めの運動から開始して、時間をかけて時間、頻度、強度を徐々に増やしていく。

COVID-19 パンデミックの中で、活動的であることは、我々にとっての挑戦である。身体活動を行う機会は制限されているため、日々活動する方法を計画し、長時間座って過ごす時間を減らすことが重要である。要するに、我々みながより多く活動し、座位時間を減らすことを確実にすることが重要な時期である。

では、COVID-19 蔓延中の運動はどのように安全を確保するか？

発熱、咳、呼吸困難感を認めるときは運動を行わない。 自宅で休養し、事前に電話をして医療機関を受診すること。地域の保健当局の指示に従うこと。

散歩や自転車を使用する場合は、物理的な距離をとり、出発前、目的地到着後、帰宅直後に流水と石鹸で手を洗うこと。 水と石鹸がすぐに使用できない場合は、アルコールを擦りこんで手指消毒を行うこと。

公園や公共の屋外で歩いたり、走ったり、運動する際は、物理的な距離をとり、出発前、到着後、帰宅直後に流水と石鹸で手を洗うこと。 水と石鹸がすぐに使用できない場合は、アルコール手指消毒を行うこと。同伴する人数の制限や屋外遊具や運動器具の使用制限については、地域の保健当局の指示に従うこと。

習慣的な運動を実施していない場合は、ゆっくりと運動を開始し、ウォーキングや衝撃の少ない運動など、強度の低い運動から開始すること。 5~10分の短時間から開始し、数週間かけて連続的に最大30分以上まで徐々に時間を伸ばすこと。慣れていない時に長時間活動するよりも、短時間で高頻度に行う方がよりよく、安全である。

怪我のリスクを減らし、活動を楽しむために、適切な活動を選択すること。 自身の健康状態と身体機能に応じて適切な強度を選択すること。軽度から中等度強度の身体活動であれば、快適に呼吸ができ、会話を続けることが可能であろう。

自宅や周辺で活動を維持するためにはどうすれば良いか？

長時間座って過ごす時間を減らすように。 仕事、勉強、テレビの視聴、読書、ソーシャルメディアの使用、画面を使用したゲームなど。20-30分ごとに3-5分の休憩を挟むことで、長時間座位を減らすこと。単に立ち上がってストレッチをしたり、自宅の周囲を歩いたり、階段昇降をしたり、庭に出るなど。動き回ったり、ストレッチをしたりするだけで、健康や幸福感を改善する。

毎日活動的であるために習慣的な日課を設定すること。 自分自身で身体活動や休息を計画したり、オンラインクラスに参加したり、友人や同僚とオンラインで活動する時間を計画したりすることによって。特定の時間を設定することで、日々の身体活動を確保することができる。手帳に時間を入れることで、思い出すことができる。これは、日々の日課を構築することに役立つ。COVID-19の制約下で、仕事、勉強、家庭生活の新たな方法に適応するのに役立つので、続けること。

家族や友人と活動的になること。 他者とつながることによって、自宅やその他の場所にいるあなたや家族が時間を共有し、活動的になることに役立つ。自宅で子供とゲームをしたり、公園を散歩したり、サイクリングをしたり、活動的になる時間を計画することで、自宅にいても家族みながりラックスでき、共に活動的かつ健康的になることができる。

活動の種類、一日の時間、回数を洗濯するなど、あなた自身や家族が、活動的になる目標を設定します。家族それぞれに自身の目標を設定してもらいますが、少し難しい目標を設定すると、家族や友人の助けや動機付けなどで現実的なものになります。毎週の活動チャートに進捗状況を記録し、役立つのであれば価値のあるもので自分に報酬を与えてみてください。

(訳者注：別ページ (WHO Europe) に具体的な自主隔離中の身体活動について記載あり)

あなたが活動的であることに役立つ他の身体活動に関するアイデア

1 歳未満の乳児

- ・赤ちゃんをうつ伏せにした状態で床上での遊びをしている時間を定期的に設け、1日を通して赤ちゃんが起きている間に時間を延ばしていく。

5 歳未満の幼児

- ・自宅や周囲での遊び：活動の中で、投げる、捕る、蹴る、など姿勢やバランスを成長させるスキルを身につけることができるゲームを考える。
- ・走り回ったり、スキップしたり、ジャンプしたりなど、子供が息を切らすような遊びやゲーム

5-17 歳の児童・青年

- ・活動的なゲームや遊びを家族と行う

- ・オンラインの活動的なゲームや活動のクラスに参加したり、オンラインの体育クラスを探したり、青少年に適した運動の日課を探す。
- ・縄跳びやホップスコッチ（訳者注：いわゆるケンケンパ）など、屋内でできるゲームを準備する。活動を含む新たなゲームや課題を与える。
- ・新たなスキルを学ぶ。例えば、ジャグリングなど。
- ・重量物を持ち上げたり、水や砂の入ったボトルなどを使用したりして、筋力トレーニングを行うように勧める。

成人

- ・できるだけ階段を上るようにする。階段は身体活動の機会だと考える。
- ・家事を、身体活動を得られる機会だと考える。
- ・オンラインの運動クラスに参加するか、主要な筋群を使用して心拍数を上げる音楽を楽しむための独自の日課を構築する。
- ・重量物を持ち上げたり、水で満たしたボトルを使用した即席の筋力強化運動を行うか、自重での腕立て伏せや腹筋運動、スクワットを行う。
- ・音楽に合わせて踊るなど、楽しい時間を作る。

さらに詳しいヘルプや情報を入手するためには

その他のアイデアについては、インターネット検索を使用したり、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成人の全ての身体機能に適した無料のリソースを確認してください。