



(公財) 兵庫県健康財団  
マスコットキャラクター けんぞうくん

新型コロナウイルスに負けないゾウ！

“1日1回は外に出る！”

& “座りすぎない！”

## “1日1回は外に出る”

－ 30分から1時間程度は **外に出る** －

- Point 1** 最低1日1回は外に出る機会を作りましょう！
- Point 2** 庭でも、家の前でも、近くの公園でも、体操するだけでも、散歩でもかまいません！
- Point 3** 歩行、速歩やジョギングなど自分の体力に合った運動ができればより望ましいことはいうまでもありません。

### 【お勧めの取り組み方法】

散歩なら、自然にあふれたコースがお勧めです。上り下りや土や芝生など路面の変化も楽しみましょう。また、普段あまり通ったことのないコースもお勧めです。コースを変えて歩けば健康づくりの世界は無限に広がります。周りの人との距離には十分気を付けて、気ままに一人散歩を楽しみましょう。

## “座りすぎない”

－ 30分から1時間に一度は **立つ** －

- Point 1** 最低30分から1時間に一度は立って少し移動したり軽く身体を動かす機会を作りましょう！
- Point 2** 30分に一度の場合は3分間、1時間に一度の場合は5分間程度は座らない！
- Point 3** 立つ機会を作れないときは、座ったままでよいので、かかとやつま先の上げ下げ、足ふみ、肩回し、お尻歩きなど軽く身体を動かしましょう！

### 【お勧めの取り組み方法】

立ったら「肩回し」、次に立った時は「背伸び」、次に座るときには軽く「膝の曲げ伸ばし」や「立ち座り運動（スクワット）」を行うなどの工夫を楽しみましょう。体操、ストレッチや筋力トレーニングなどのバリエーションが増えれば健康づくりの世界は無限に広がります。

**注）3つの密（密閉、密集、密接）を避けても実践できることはたくさんあります。工夫できること自体を楽しみましょう！**

「新しい生活様式」による3つの密を避けた日常生活や働き方の新しいスタイルなどにより身体活動量が著しく低下する恐れがあります。

このことにより、メタボリックシンドロームやフレイル※1、ロコモティブシンドローム※2、サルコペニア※3などに陥るリスクが高くなります。また、環境の変化が乏しくなることによる睡眠障害や認知機能低下リスクも高くなると考えられています。

上図は、身体活動（生活活動、運動）面から最低限意識しておきたいポイントを示しています。

最低限「1日1回は外にでる」「座りすぎない」を意識して健康づくりをすすめてみましょう。

※1フレイル（Frailty）

高齢期に生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態。構成要素には身体的問題だけでなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる。

※2ロコモティブシンドローム（locomotive syndrome）

運動器の障害によって「立つ、歩く」という移動機能が低下した状態。対象は高齢者だけでなく若年成人を含む。

※3サルコペニア（Sarcopenia）

高齢期にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下した状態。