

10の筋トレ通信

臨時号



皆さま、お元気でしょうか？ 新型コロナウイルス感染症の影響で、人と話をする機会が減ったり、運動不足になっていませんか？ 今回の通信では、浅川先生と可児先生から、10の筋トレに取り組んでいる皆さまにメッセージが届きましたので、ご紹介します。

【作成】

板橋区おとしより保健福祉センター

電話 03-5970-1120

東京都立大学健康福祉学部 教授・理学療法士 浅川康吉 先生



緊急事態宣言も発出されたいへんな事態となっております。普段であれば「10の筋トレ」は“家の外で”“仲間と一緒に”してください、とおすすめしていますが、なかなか難しい状況になってしまいました。グループによって事情はさまざまかと思いますが、今は感染予防が最優先です。

さて、こんな機会ですのでいつもとは違う視点でひとこと。体力には行動体力と防衛体力という二つの面があります。行動体力は筋力やバランスなど身体を動かす力で、防衛体力は風邪をひきにくいとか暑さ寒さに耐えられるといった身体を守る力です。「10の筋トレ」はこの行動体力の維持が期待できます。外出の自粛も続いていきますし、運動不足を感じる方も増えているのではないかと思います。運動不足解消、ひいては行動体力の維持のために「10の筋トレ」を活用してください。

“家の中で”“一人で”で運動するときは、いつも以上に転倒事故や体調の急変に気をつけてください。安心して「10の筋トレ」に取り組むためには、緊急通報など万が一への備えが欠かせません。

この状況はしばらく続きそうな気配です。皆様くれぐれもご自愛ください。コロナ災禍が終息し、ふたたび“家の外で”“仲間と一緒に”できる日がくることを願いつつお便りとさせていただきます。

竹川病院 理学療法士 可児 利明 先生



新型コロナウイルスの感染拡大により、活動自粛の判断をされたグループの皆様が、大勢いらっしゃるかと思います。今、大切なことは一人一人が感染しないこと、感染しているかもしれないと思って行動することです。

不要不急の外出や、3つの密を避けることは、10の筋トレにとって、とても大切な、「外出し、仲間と集うこと」が制限されてしまうことが大変悩ましいところです。しかしながら、健康のために始めたこの活動を続けることが、より高い確率で健康を損なう恐れがあるならば今は我慢の時期かと思います。

仲間と集まることは出来ませんが、ここは1人でも10の筋トレを継続していただいたり、外国のように軍隊に制御されているわけではありませんので、1人でもできるウォーキングなどをして、健康維持に努めていただければと思います。

また皆様と笑顔で、この活動を再開できますことを、楽しみにしております。