

## 意識して体を動かそう

### 冬こそウォーキング

在宅勤務や自粛生活の広がりとともに、日常的な身体活動の指標として用いられる1日の平均歩数の減少が指摘されています。慢性的な運動不足は、ストレスの蓄積、体重増加、生活習慣病の発症・悪化、体力の低下など、様々な問題を引き起こします。

コロナ禍では、これまで以上に意識をして、日常的な身体活動を心がける必要があります。特に、寒い冬においてはウォーキングなどの運動が効果的です。**寒い時期は基礎代謝が上がりやすいため、エネルギー消費量が増えます。また、運動により血流が良くなり、冷え性の改善につながります。**



## 冬ウォーキングの注意点

### 1 十分なウォーミングアップ

室内外の気温差が刺激となり、脳や心臓に負担がかかります。暖かい室内でウォーミングアップを十分に行いましょう。

### 2 服装の工夫

外に出たときの体温低下を防ぐため、帽子や手袋、マフラーなどを活用しましょう。運動をして体が温まったときに調節しやすいよう重ね着や汗を吸収しやすい機能を持つ服装を選ぶことも大切です。

マスクの着用は、寒さ対策にも新型コロナウイルス感染症にも効果的です。



### 新型コロナウイルス感染症対策

安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントについてはこちらをご覧ください。

[https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/eventblog/2020/4/pdf/20043001\\_02.pdf](https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/eventblog/2020/4/pdf/20043001_02.pdf)

(スポーツ庁資料)