

令和3年3月号

コロナ太りにご用心！

新型コロナウイルスの流行によるステイホームが続き、家にいる時間が長くなっています。外出を控えることが多いために、仕事とプライベートの切り替えがしづらく生活のメリハリがつきにくい状況となっている方も多いのではないのでしょうか？知らず知らずのうちに、間食の摂り過ぎなどにより過食となってしまうたり、運動不足による体重増加などがあったという話も少し耳にします。

生活のメリハリを取り戻すために、一日のスケジュールを見直してみましょう。運動、仕事、食事、休息、睡眠などの時間を決め、規則正しい生活を心がけることが大切です。新型コロナウイルスが流行する前の生活リズムに合わせることで肥満予防に繋がります。

また、毎日同じ時間、同じ条件で体重を計測し、食事や運動の記録をとり、それを確認することで体重増加の原因にも気づきやすくなります。

もし、流行前より体重が大幅に増えた場合は、減量に当たっては3～6か月間で現在の体重の3%を減らすことを目標にしましょう。1か月間に5kg以上減量するなど短期間に大幅な減量を行うのは避けましょう。なぜなら、急激な減量を行うと、脂肪と共に筋肉量が減少し、太りやすい体質になってしまうからです。

また、食事を減らしすぎると栄養不足に繋がります。過度な食事制限による減量は避け、バランスの良い食事を摂りながら、足腰の筋肉をつけるなど、適度な運動を行うことが大切です。

「三密」を避けて、屋外でウォーキングや、軽いランニング、自宅では、簡単なストレッチやラジオ体操などで、軽く身体を動かしてみたいか？簡単な運動を継続することがコロナ太りを予防し、解消することにつながります。

暖かくなってきた、この季節に簡単な運動を始めてみませんか？



新型コロナウイルス感染症を予防しながら、運動に取り組み、生活リズムを整えて健康に過ごしましょう。