マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**お知らせしたい事・話題のトピック**などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。今回は、看護師の投稿です。

## テレワークの皆様へ Let's have a short break！②
## ～運動不足を解消しましょう～

はじめに、国内外の感染症で亡くなられた方、衷心よりご冥福をお祈りします。また、現在、罹患されている方の病状回復、被害の鎮静化、および全ての皆様の息災安穏を祈念します。加えて、最前線で対応に当たられている医療従事者の皆様へ、誠に感謝します。

テレワークされている読者の皆様、本日もマンスリーの日比谷診療所だよりを緊急特別版（Extra）としてお送りします。少しでも息抜きになれば幸いです。

### 体重増加に注意しましょう

当社、4 月 8 日より緊急事態宣言に対応して、ほぼ全社員がテレワーク体制を取っています。何と！数日で体重が 1kg も増量してしまいました。これは一大事です。皆さんは、如何でしょうか？スカートやズボンがきつくなっていませんか？日頃、8,000～10,000 歩を歩いている私ですが、ある日のテレワークでは、2,000～2,500 歩でした。本業は、臨床に携わっている看護師なので、圧倒的に運動量が違います。そりゃ太るわけですよね。早めに対処しなきゃ。体重って、1kg 減量は大変なのですが、逆にじっとパソコンの前に座って、時には、おやつを食べながら作業していると、簡単に増量してしまいます。脳がストレスを感じると、甘い物を好んでしまうようです。ある芸能人は、” パジャマやスウェットなどの楽な部屋着を着替えましょう”といっていました。“リラックスしたい気持ちも分かるけど、あえて自分に厳しくする。せめてボトムスを着替えてみては”と、いっていました。出来そうかな！？

**運動不足を解消しましょう**

手軽な運動といえば、歩くことです。通勤が無い分、歩くという運動が不足しています。例えば、朝日を浴びながら歩いてみる。こんな時だから、外を歩いている人は、ほとんど見かけません。また、昼食をさっと済ませて、30分程度、散歩に出るのも気分転換になります。うちの薬剤師は、通勤の無い分、通勤時間帯に家の中で足踏みをするそうです。大腿部を高く上げ両腕を前後に大きく振ると効果的です。素晴らしいですね。

普段、糖尿病や脂質異常症の患者さんに、生活習慣の改善指導としておススメしているのが、有酸素運動であるウォーキングなんです。厳密には、散歩とウォーキングは、違います。

以下、それぞれの違い、および効果的な活用などをお伝えします。

1. 散歩とは

辞書には、**気晴らしや健康などの為にぶらぶらと歩くこと**と書いてあります。特に何の目的もなく、気の向くままに歩くこと、たまには立ち止まり、花を目で香りを嗅ぎ、鳥のさえずりを聞いたりします。比較的ゆっくりした速度で、周囲の様子を楽しみながら歩きます。新しいお店の発見もありで楽しい気分になりますよ。服装は、自由です。歩きやすい靴であればなんでもOK。散歩の時間帯は、自由です。天気の良い朝でもいいですし、スーパーやコンビニに買い物に出掛けるのも散歩になります。

2. ウォーキングとは

辞書には、**健康維持やスポーツの為の歩行運動である**と書いてあります。ウォーキングは散歩と違い、運動（エクササイズ）なんですね。運動効果を高める為に、しっかり腕を振り、腰から下を脚だと意識して歩幅を大きくとり、しっかり歩きましょう。靴は、ウォーキングシューズをおススメします。これを機会に、自身の足に合った靴を購入するのは如何でしょうか。ウォーキングが楽しみになるかも。ウォーキングは、エクササイズの時間をあえて作るという意識が必要です。例えば、私は、電車通勤の帰社時、2駅手前で降りて、ウォーキングしています。毎日、8,000～10,000歩

を稼ぐためです。来る定期健診に備えて、数値目標だったり、ダイエットだったり。ひいては健康維持が目的です。

　このような状況の時は、散歩とウォーキング、どちらがいいのでしょうか？私は、散歩をおススメします。今朝も、ブラブラとお散歩をしてきました。道端に咲いてる花の写真を2枚取り、散歩している猫の後姿を観察し、コンビニに寄って雑誌とアイスクリームを買い、パン屋の前では、こうばしい香りを楽しみ、蕎麦屋の前でもつゆの匂いを嗅ぎながら・・・散歩は、まさにリフレッシュ。気持ちを落ち着かせ、ポジティブにしてくれます。同様な効果は、ウォーキングでも得られますが、歩数などの数値を気にせず行なえるのが散歩です。散歩をしながら、走りたいなと思ったら走ればいいし、ウォーキングみたいに大きく腕を振って歩くのもおススメです。テレワークが一段落したら、五感を使った散歩に出かけてみませんか？心身にとても良い効果があります。しかし、必ず3密（密集・密接・密閉）を避けてくださいね。　マスク・帽子・UVケアは必須です。近所の人と会っても長話はダメです。挨拶程度にしましょう。そして、帰宅したら、手洗い・うがいを欠かさずに。私は顔も洗います。そして、部屋の換気、最後に水分補給を忘れずに。

**ラジオ体操のススメ**

　テレワーク中に 10 分程度で出来る運動といえば、ラジオ体操があります。新しい朝が来た♪ は、放送開始から 90 年あまりだそうです。懐かしいですね。子供の頃、夏休みに毎朝、町内会に出掛けました。早起きが苦手で行きたくない日もありましたが、スタンプを押してくれたり、皆勤賞があったりと、ご褒美に釣られて通ったものです。

　ラジオ体操は、NHK が毎日放映しています。動画サイト（YouTube）にも公開しています。

◆ ラジオ第 1　：毎日、午前 6 時半に放映

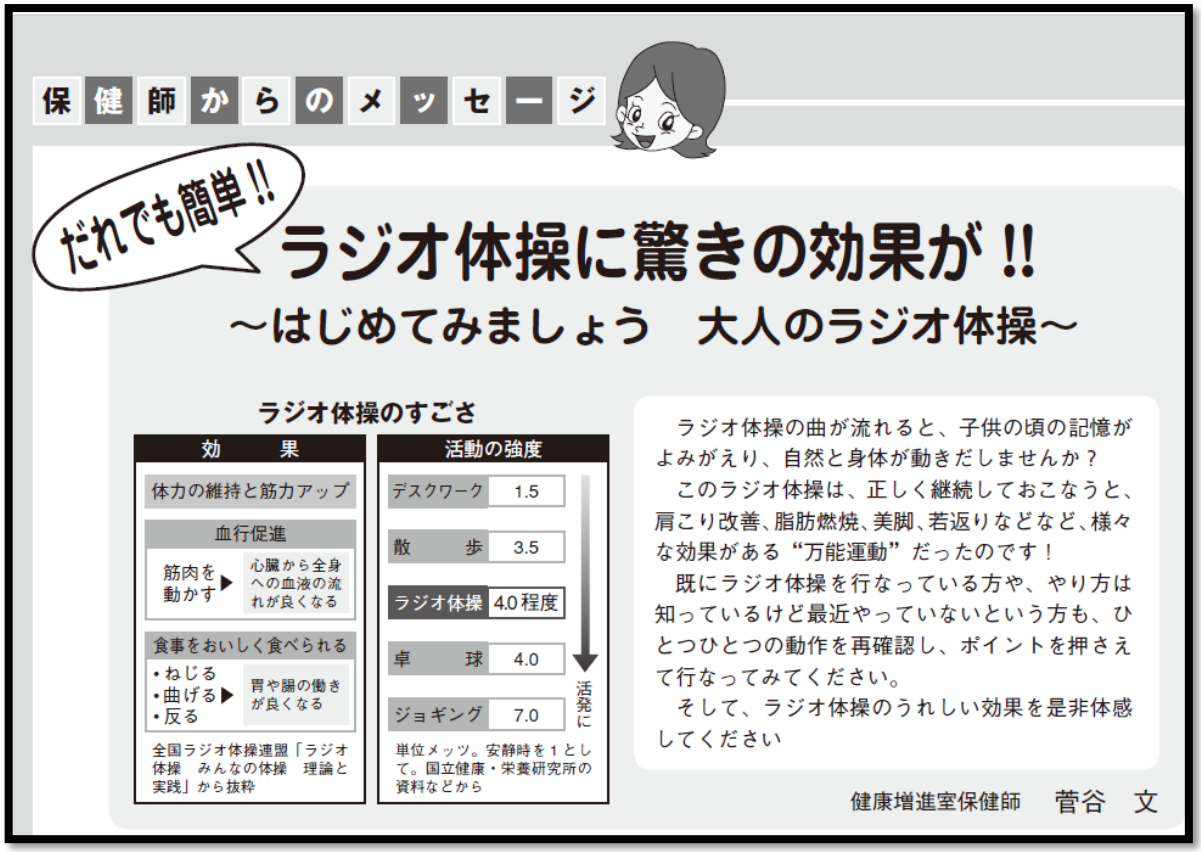
◆ ラジオ第 2：日曜日を除く、午後 0 時に放映

◆ 再放送：午前 8 時 40 分・午後 3 時

＊注意：このような時期なので、放送休止や時間変更もあるとの事

以下、ラジオ体操の効果をご紹介します。当社の保健師が書いています（健康保険組合機関誌・げんき 2013 年夏号より）

**図：ラジオ体操の効果**




ラジオ体操とは、国民の体力向上と健康の保持や増進を目的とした一般向けの体操、または、その体操用音楽をピアノ伴奏にのせて指導を行なうラジオ番組である。

（Wikipedia より）

NHK の他、動画サイトでは芸能人やスポーツトレーナーなどが、ラジオ体操をアップしています。第 1、第 2 を通しても 7 分弱なので簡単に取り組めそうです。日々のウォーキングやラジオ体操の実施で、以前の生活よりもテレワークの方が健康的であったりしますね。