

ふじさわプラス・テン通信



小熊研究室2020年度オンライン夏合宿 2020年8月28日撮影

- **ご挨拶** ● 慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科
スポーツ医学研究センター
准教授 小熊 祐子



皆様、ふじさわプラス・テン通信15号をお届けします。2020年度はコロナ禍で皆様とお会いする機会も少なく、研究室のメンバーもオンラインミーティングが日常となりました。今回は、2020年度を振り返り、自宅でもできる動画もつけてみました。是非お試しください。2021年度、またお会いできるのを楽しみにしています！

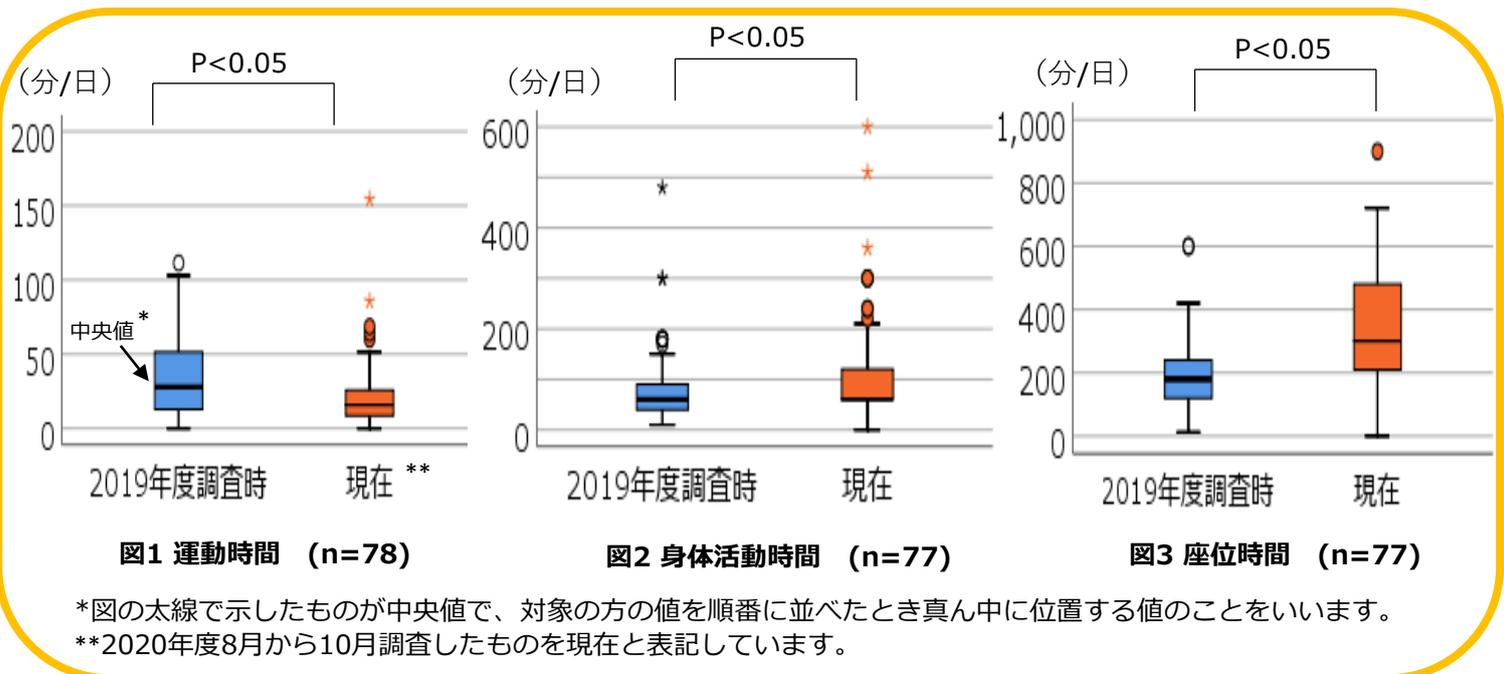
運動(身体活動)と健康についてのアンケート調査報告 - 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響 -

■調査の対象

ふじさわプラス・テンに参加する7つの運動グループとこぶし荘のみなさま(190名のうち145名の方より返信いただきました。)

■身体活動状況

2019年度健康チェック時のデータがある方について、運動時間、身体活動(運動以外の生活での身体活動)時間、座位時間を、今回のものと比較しました。運動時間の中央値は2019年度調査時が1日28分でしたが、現在は1日16分となり減少しています(図1)。身体活動時間の中央値は2019年度調査時が1日60分でしたが、現在も同値で変化はありません(図2)。座位時間の中央値は2019年度調査時が1日180分でしたが、現在は1日300分と増加していました(図3)。



■心理的状況

緊急事態宣言時と現在を比較して、精神的健康度は低下、やる気度は増加傾向、抑うつ度はほぼ変化がありませんでした。

■ふじさわプラス・テンの健康チェックの今後の参加場所の意向

いずれのグループも「いつもの場所なら参加」が一番多い結果になりました。その割合はグループによって異なり、約55~90%までの幅がありました。

● コロナ禍における身体活動例紹介

コロナ禍にあっても、感染防止に気をつけながら、身体を動かすことが心身の健康のために重要です。今回はご自宅でできる簡単な運動例を紹介いたします。無理のない範囲で身体活動を行い、心身の健康作りに役立てましょう。



握力と有酸素運動

①脚を肩幅に広げ、両手を前に突き出す。手を出すときにはパー、引くときにはグー、しっかり握ります。呼吸をしながら続けましょう。

②手をパーとグー、交互に出す。できる方は足踏みもしてみましょう。

ボールはさみ

座って行う太もも内側の筋トレです。

①いすに座り、太ももでボールをはさむ（タオルや座布団でも代用可能）

②お腹に力をいれ、息を吐きながら、太ももでボールをつぶすように力を入れる。
10回繰り返しましょう。

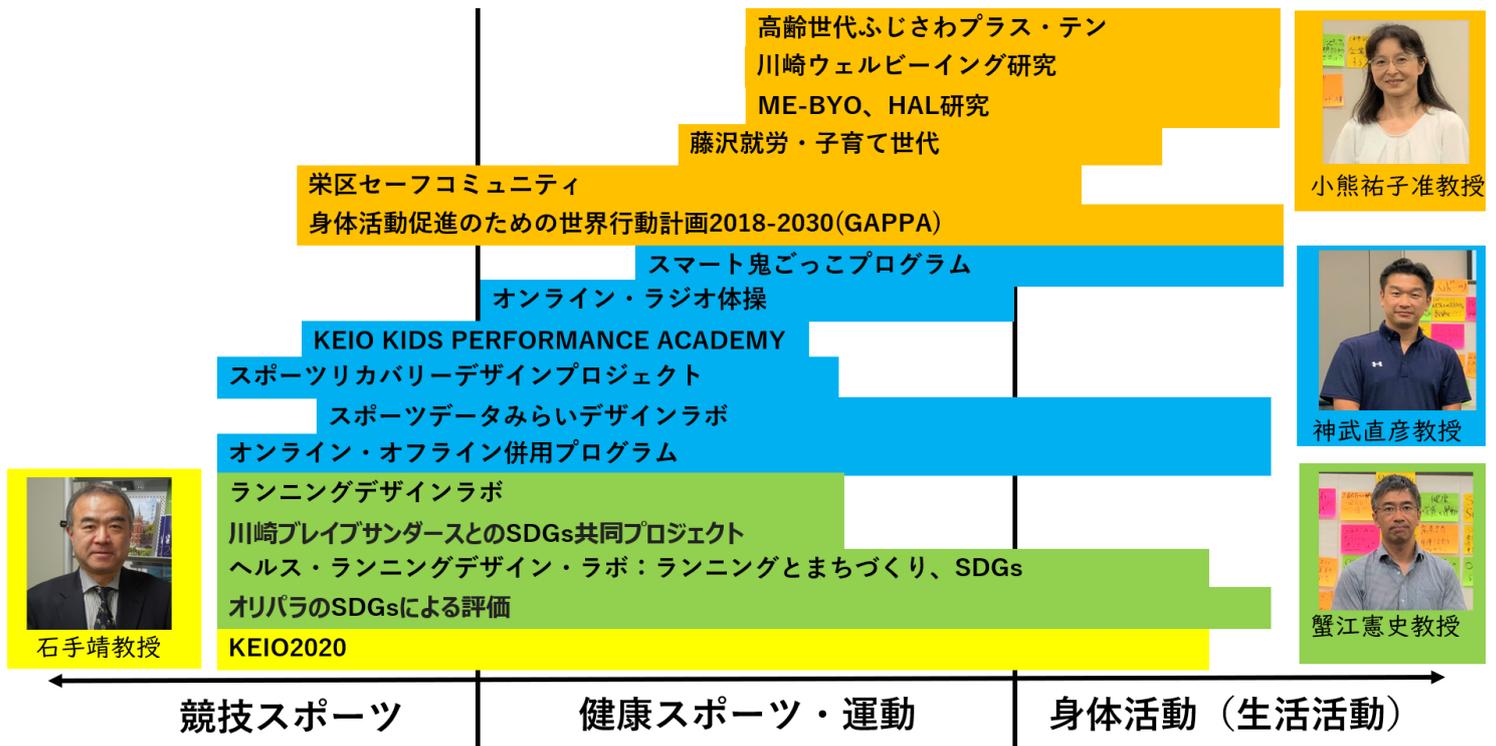
プラス・テン体操をした後に、上記の動きをプラスするのがおすすめです。また、すきま時間を活用した運動や気分転換にお役立て頂ければ幸いです。右のQR Codeから動画が視聴できます。ぜひご活用ください。



● 慶應スポーツSDGsの本格始動

新常態における持続可能なスポーツ・運動・身体活動促進のために、地域、企業、行政、大学等が一同に取り組んでいくことが重要です。昨年度から発足した慶應スポーツSDGsでは、このようなプラットフォームの構築をはじめ、各種プロジェクトを推進していきます。そのひとつとして、ふじさわプラス・テンの活動を大きく取り上げていく予定であり、今後もさらに発展させていきます。

● 現在進行中のプロジェクト



いままでのふじさわプラス・テンのホームページはそのままだに、新しく慶應スポーツSDGsのホームページを作成中です。どうぞ、ご期待ください。

ふじさわプラス・テン通信【 Spring 2021 Vol.15】
慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

【お問い合わせ先】
〒223-8521
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
(電話) 045-566-1090
(FAX) 045-566-1067
(Email) f.plus10.keio@gmail.com



ふじさわプラス・テン ホームページ
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>