

コロナ巣ごもりとメタボ

新型コロナウイルス対策のために、自宅で生活することが多くなっています。自宅での時間が増え、運動不足になったり、ついつい食べ過ぎたりしていませんか。こうした生活習慣の変化から、肥満になる人も増加しており、メタボリックシンドロームのリスクが増加しています。

いわゆる「メタボ」と呼ばれる、メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が合わさることで、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気になりやすい状態です。

メタボリックシンドロームの診断基準

- ・ウエストが大きい（男性：85cm以上 女性：90cm以上）
- ・血圧が高い
- ・血糖値が高い
- ・中性脂肪・LDL コレステロールが高い

以下のような生活をしている人は、メタボリックシンドロームになりやすいとされています。チェックしてみましょう。

- 肉や揚げ物など脂っこいものをよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 夜食・間食が多い
- タバコを吸う
- 運動をあまりしない



自宅で過ごす時間が増えて、間食やお酒、たばこが増えたり、運動不足になったりしていませんか？ 思い当たった方は、今からでも少しずつ生活習慣を改善していきましょう。



巣ごもり生活による肥満改善には、**運動が重要**です。

室内でもできる運動をいくつかご紹介します。

①踏み台昇降（ステップ運動）

10cm～20cm程度のしっかりした台を用意。
雑誌をまとめものや、家の階段でもできます。

（やり方）

1. 片足ずつ台に上る。
2. 上ったほうの足から降りる。
3. 1.の反対の足から台に上る。これを繰り返します



②もも上げ



初心者でもやりやすい有酸素運動です。

腕を前後に大きく振りながら、太ももを高く上げて足踏みをします。太ももの高さは床と平行になるくらいまで上げると効果的です。

※転倒に注意して無理なく行いましょう

③ラジオ体操

ラジオ体操もきちんとやれば効果的な有酸素運動です。
現在、ダイエット効果も注目されています。
インターネットでも見ることができますし、
1回3分ほどで終わるので気軽にできます。



適切な食生活や運動を心掛け、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

すでに高血圧、糖尿病、脂質異常症をお持ちの方は、
適切な治療を受けることが重要です。
医師と相談しながら、治療を進めていきましょう。

