

職場でもおうちでも！ 簡単♪運動コンテンツのご紹介

コロナ禍で、運動・スポーツの実施に不安を持っている方もいらっしゃるかと思います。運動は健康の維持・増進に欠かせない、日々実践していただきたいものです。そこで、和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会では、新しい生活様式の中でも簡単にできる運動のコンテンツを紹介します。参考にさせていただき、ぜひお役立てください！

■ 運動不足を解消！自宅でできるトレーニング (げんき開発研究所/和歌山県立医科大学)

「運動不足が気になるけど、どうやってトレーニングしたらいいかわからない…」
「スポーツジムを自粛しているのでも、職場や家でできるトレーニングが知りたい」という方にお勧め。
特別な器具の準備は不要！気軽にチャレンジできる動画がたくさんあります。



一部、内容をご紹介します！

《でんでん体操》

和歌山県立医科大学みらい医療推進センター長 田島文博教授が推薦する、大殿筋と中殿筋を鍛えるトレーニングの種目です。

お尻の大きな筋肉を鍛えれば、基礎代謝の向上やヒップアップにつながります。

ひとりでは難しくても、動画と一緒に体を動かせば、楽しく続けられる！



URL ▶ <https://wakayama-med-mirac.com/genki/20200513-2/>

げんき開発研究所

検索

■ わかやま健康ポイント（和歌山県健康推進課）

「歩くのが体に良いと分かっているけどなかなかやる気が続かない…」という方におすすめ。アプリで歩数の記録が簡単にできたり※、ランキングが公表されるので楽しくウォーキングを続けられます。

※歩数測定機能がついたスマートフォンに限ります



iPhone端末



Android端末

※ご使用のスマートフォンの機種やOSのバージョン、設定やご利用環境により正常に機能しない場合があります。

みんなで健康になるワン♪



わかやま健康ポイント

検索

■お問合せ 県庁健康推進課 073-441-2656

■わかやまシニアエクササイズ（和歌山県長寿社会課）

運動不足・体力低下の解消や、介護予防など健康維持のために。きいちゃんやわだにゃん（和歌山大学マスコットキャラクター）と一緒に、自宅のできるエクササイズです。



■お問合せ
県庁長寿社会課
073-441-2521

■「新しい生活様式」で運動するときのポイント

○まずは体調をチェック

※1つでも当てはまる場合には実施せず、医療機関を受診しましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚、味覚の異常 等

○熱中症に注意

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- 涼しい服装、帽子や日傘を
- 休憩をしっかりととりましょう
- 屋内ではエアコンで温度管理を



○運動時の注意点

【屋内の運動】

- エアコン使用中もこまめに換気を

【屋外の運動】

- 1人または少人数で
- すいた時間、場所を選びましょう
- 人との距離を確保しましょう
- 帰ったらしっかり手洗いうがいを

マスクをしたままの運動はいつもより運動強度が上がります。屋外で運動する場合は、周囲の人と十分な距離が確保できるのであればマスクを外しましょう。

マスクをつけなければならないときは、激しい運動は避け、しっかり水分補給・休憩を。

和歌山保健医療圏地域・職域連携推進協議会

和歌山市医師会 海南医師会 和歌山市歯科医師会 海南歯科医師会 和歌山市薬剤師会 海南薬剤師会
和歌山産業保健総合支援センター 和歌山市・海南地域産業保健センター 和歌山・海南地区産業保健活動推進協議会
和歌山労働基準監督署 和歌山県看護協会 和歌山県立医科大学 全国健康保険協会和歌山支部 和歌山県栄養士会
和歌山商工会議所 海南商工会議所 下津町商工会 紀美野町商工会 わかやま農業協同組合 ながみね農業協同組合
和歌山地域医療情報ネットワーク協議会 和歌山市食生活改善推進協議会 海南海草食生活改善推進協議会 和歌山市国保年金課
和歌山市生涯学習課 海南市健康課 海南市教育委員会生涯学習課 紀美野町保健福祉課 紀美野町教育委員会教育課
和歌山県精神保健福祉センター 和歌山市保健所 海南保健所