

# ここから通信

\* アオバの会員様への情報誌 \*



AOVA

## 「コロナ太り」「コロナうつ」からの脱却

今年は、「コロナウイルス感染症から何を学ぶのか」を考え、実践する年となるようです。

今号では、感染予防のために行った、外出自粛や在宅勤務などで起きてしまいがちな「コロナ太り」「コロナうつ」について、その対策をお伝えします。普段の生活でも、肥満や糖尿病、ストレスの蓄積が気になる方に参考にしていただけるものと思います。



## コロナ太り対策

### ● 基礎代謝を高めるためにできること ●

#### ① 有酸素運動とスロー筋トレ

～ お勧めは、腕ふり体操とスロー階段昇り ～

- ・1日5分の腕ふり体操で、効果的な有酸素運動になります。猛暑の中10,000歩も歩くなると大変なことです。室内でテレビを見ながら、好きな音楽に合わせて、好きな時間にできます。
- ・スロー階段昇りで、お尻や太ももなど大きな筋肉（主に赤筋）を鍛えましょう。ゆっくりゆっくり、片足に体重が乗る時間を長くすることで、筋トレ効果が高まります。エレベーターやエスカレーターをできるだけ使わず、階段を見るとスポーツジムがあると思ってチャレンジしてみてください。

#### ② ストレッチ

- ・バンザイストレッチは血管をしなやかにし、血流改善をします。1日に数回、忘れない方法としてトイレから出たら手洗いのたびにバンザイ。
- ・太ももの裏のストレッチもお勧め。下半身の筋肉がしなやかになることで血流も促進され、代謝が良くなります。ストレッチには自律神経を整える効果もあります。

#### ③ 身体を温める

入浴や温かい飲み物、身体を温める食品で、内臓の働きが活発になり基礎代謝が上がります。

- ・冷やし過ぎた飲み物や食べ物は胃腸を冷やし、消化吸収能力や代謝を落とします。
- ・夏でも39℃から40℃くらいのお風呂に10分間入りましょう。
- ・体を温める食品は、カボチャやニンジンなど色の濃い野菜や根菜類。ショウガ、ニンニク、ネギなども身体を温めます。

#### ④ 腹式呼吸

ゆっくり深い呼吸、特に腹式呼吸をすることで腹筋などインナーマッスルが鍛えられ、基礎代謝向上が期待できます。ゆっくりと息を吐き切ると自然に空気が入ってきます。横隔膜を上下させ、吐き出すことに意識を向けましょう。自律神経の調整にもつながります。

#### ⑤ 腸内環境を整える

腸内環境が整うと消化吸収だけでなく、代謝も改善されます。脳腸相関と言われるように、腸と脳はお互いに連動しながら、メンタル改善や免疫向上の役割も果たしています。発酵食品や食物繊維を意識して食べましょう。

### ～ 基礎代謝とは ～

寝ている間も活動をしていない間も、体を維持するだけで費やされるエネルギーのことです。

基礎代謝が高ければ、太りにくい身体と言えます。食べないダイエットでは筋肉が減り、脂肪の多いリバウンドしやすい身体になってしまいます。

スロー階段のぼりで筋力アップ!!

たった5分でも代謝がアップ!!  
腕ふりはオススメの有酸素運動!!



腕ふり動画

ストレッチで血流改善!!



身体を温めて体温を上げると、免疫力がアップしますよ!!



# コロナうつ対策

コロナ太り対策でも述べましたように、基礎代謝が高まる生活をする、自律神経の調整がおのずとでき、メンタルヘルス対策にもなるようです。コロナうつ対策を具体的に上げてみました。

## 食 事

ストレス転嫁のために食欲が増してしまうこと、ありますよね。人は食べることで癒されます。ちょっと贅沢なお取り寄せなどでイベント性を持たせて、食べることを楽しんでみましょう。もちろん、ゆっくりよく噛んで食べてくださいね！



## 運 動

腕ふり体操、スロー階段昇りはリズム運動なので、セロトニン分泌でメンタル向上ができます。肩こり解消や代謝アップで一石二鳥。ストレッチは自律神経を整えます。

## 趣 味

多くの人と接触するような場所には行けませんが、少人数でできる趣味を見つけるいい機会かもしれません。藤井聡太さん（棋聖・王位）の影響で将棋を始めた人もいます。スケッチや陶器づくり、木彫や生け花など、あまり密にならずできそうです。趣味はないという方、映画やテレビの寄席番組で泣いたり、笑ったり、好きな歌手の歌を聴きながら一緒に歌ってしまうのも、とても素敵な方法です。



## 睡 眠

寝る1時間前にぬるめの入浴。深部体温が下がってくるときに眠くなります。朝、規則正しく起きて、太陽の光を浴びる！これだけでも生活リズムができて、仕事も家事も作業効率が上がります。何より朝の空気は気持ちが良いですね。



## おしゃべり

なかなか会えない遠方の友人や故郷の両親と、リモートアプリやスマホで顔を見ながら思い切りおしゃべりをするという方法はいかがでしょう。家族と過ごす時間の増えた方には、日ごろ聞けないお子様のお話にも耳を傾ける良い機会です。思い切り話すことで癒されることも体験的に知った今、時には相手の話もしっかり聞いてあげてくださいね。



## 旅 行

旅行に出かけられるのは、素晴らしいメンタル改善法です。自粛の時期ではありますが、密にならない場所を家族や友人同士で探すところから、とても楽しい旅が始まっています。

### 健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子があなたのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。



前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士  
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士  
ドクターダイエット・インストラクター  
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師  
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

体の健康と心の健康は密接につながっています。コロナを恐れるあまり、他者への寛容性を失う例や、コロナうつの原因にもなっています。アオバがお勧めする強い味方、AOVA SODは、体の健康と心の健康のどちらにも強い力を発揮します。コロナの時代にも安心できるアイテムを持っている私たちはとても幸せです。