

まるせっぷクリニック便り

No. 26
令和2年8月号

JA北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック
TEL47-3131 FAX47-3134
北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



コロナ太りしていませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛生活を続けているせいで、運動の機会が減ったと思っている人は多いのではないのでしょうか。なぜコロナ太りしてしまうのか、コロナ太り解消をまとめてみました！

なぜコロナ太りするの...？

新型コロナウイルスの感染拡大により、本格的な外出自粛が出され、家で過ごす事が多くなりました。家にこもって生活をする...という今までにないような自粛生活が始まりました。その他にも仕事が休みになったり、時差出勤などで勤務時間短縮を余儀なくされたりと、日常生活で身体を動かすことが少なくなり、気付かないうちに太って行ってしまいます。さらに、外出自粛期間中は、買い物の頻度を減らしたり、なるべく短時間で買い物をしたり、いつものような買い物が難しかったという状況がありました。そのため、バランスの良い食事が取りにくかったということも体重増加につながったと考えられます。

運動不足で筋肉量が減ると...

運動不足によって筋肉量が減ることで基礎代謝量が減り、消費できるエネルギーそのものが少なくなります。実は身体の器官の中で筋肉ほどエネルギーをたくさん使ってくれる器官はありません。筋肉が多ければ、座っているだけでもエネルギーが多く使われていきますが、筋肉量が少ないと同じ量の食べ物を食べても、筋肉の多い人よりも太りやすくなります。

食事制限しすぎは良くない

ダイエットという食事制限をする人が多いですが、やりすぎはおすすめしません。エネルギーを極端にとらないと、脂肪を燃やすためのエネルギーが不足し、脂肪が燃焼しないためです。それに、急激に体重を落とすと、元の体重に戻りたいという体の反応が出るため、簡単にリバウンドしてしまいます。運動不足による肥満の解消には運動が欠かせないのです。

自粛とともに「歩数」は減少！

1日の歩数が3,000歩未満の方は、コロナの影響がさほど大きくなかった1月では17.8%だったのに対し、自粛要請期間では20.1%、緊急事態宣言期間では28.4%となり、30%近くまで増加しています。また、6,000歩未満の方は、1月は50.2%、その後、緊急事態宣言期間には63.4%とその差は13.2ポイントと急増しており、全体的に歩数が減っていることがうかがえます。

どのくらいエネルギー消費が足りていない？

歩数で消費しているエネルギーと、運動で消費しているエネルギーを足し、厚生労働省が「健康づくりのための運動指針 2006」で推薦している1日の活動量の200kcalと比較。3,000歩未満の方は1日に約90kcal分の消費エネルギーが不足していることがわかりました。



女満別空港(大空町)
撮影日:8月中旬



「最北の蓮池」鏡池(北見市)



撮影日:8月下旬

90kcalを消費するには...？



掃除24分

自宅でできる軽めのアロビクス17分

ウォーキング21分

3,000歩未満の方は、これらの家事や自宅でできる運動、周りに人がいない環境でできる運動をうまく組み合わせて不足している90kcal分を追加で消費する必要があります。

自粛のストレスが原因の場合も...

コロナ太りをしてしまった原因として、ストレスも挙げられるでしょう。テレワークや、外出自粛のため、ずっと家で過ごしていることがストレスになり、間食が増えたという人も少なくないようです。また、テレビやパソコンの画面を見ながら食事をする「ながら食べ」が増えたために満腹感を感じにくく、つい食べ過ぎてしまったというケースもあるようです。

☆みんなのストレス解消法☆

身体を動かしてリフレッシュ

- ・散歩や自転車に乗る。少し遠いところでも自転車で行く
- ・毎日ウォーキングをしてストレス解消
- ・YouTubeの動画を見ながら運動

歌って踊ってスッキリ

- ・お風呂で歌う
- ・YouTubeを見て踊る

好きなことに打ち込む

- ・思いっきりピアノを弾く
- ・読書をしたり勉強をする
- ・ハンドメイド作品を作る

心を整える工夫

- ・不安になるだけの余計なコロナ情報を入れないようにする

断捨離・お掃除でスッキリ

- ・断捨離してモノを減らしてスッキリ
- ・今までやれずにいた場所の掃除をする

オンライン交流をする

- ・オンライン飲み会をする
- ・オンライン掃省する

自分のための時間を作る

- ・買い物ついでにコーヒーなどを飲んで一息つく
- ・録画していたテレビを観る

その他

- ・トランプや花札などを購入して家族全員で遊ぶ
- ・よく寝る

JAグループオホーツク

【みんなのよい食・

よい花・よい仕事プロジェクト】

オホーツク管内の全14JAが一丸となって【みんなのよい食・よい花・よい仕事プロジェクト】という活動の一環で、オホーツク管内の医療機関にフラワーアレンジメントを贈呈して頂きました！6月～9月までの4か月間、届けられます。

フラワーアレンジメントは、会計窓口、外来待合室に展示しています。ぜひご覧ください！



切り絵の新作を
外来待合室に展示しています♪