運動と感染症の最新の研究結果

２０２１年３月に医学誌のひとつである「Sports　Medicine」が発表した、世界的な論文です。↓↓↓

運動習慣者は、市中感染症リスクが３１％低減される

↓その他にも↓

運動習慣者は、
- 感染症による死亡リスクが３７％減少する
- ワクチン接種後の抗体濃度を増加させ、ワクチンの効きが良くなる

（一般集団における身体活動、免疫機能および市中感染症リスク：系統的レビューとメタ分析）

運動を習慣化することが大事！
コロナが怖いなら
なおさら運動が必要です！

あなたは週１５０分運動できていますか？

座っている時間が１日で４時間超えると死亡リスクが高まります

コロナの影響で
「家で座っている時間」が１日あたり
３時間増加し８時間になった
という調査結果が出ています。

WHO身体活動ガイドライン

※WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）より

①運動は心身を健康にする
②少しの運動でも何もしないよりは良い
③すべての運動に意味がある
④座りすぎで不健康になる
⑤運動をし、座る行動を減らすとすべての人が健康効果を得られる

世界が！日本が！言っています！
「今こそ運動が必要！」

コロナウイルスによる健康二次被害

運動機会が失われたことによる健康二次被害

緊急事態宣言発令下では、
スポーツクラブ等が休業を余儀なくされ
日本では５５０万人（フィットネス会員）
以上の規模で日常から運動機会が失われた

西村経済再生大臣のコメント

■西村内閣府特命担当大臣記者会見要旨　令和2年7月31日
（令和2年7月31日（金）　15:33～16:51　於：中央合同庁舎８号館1階S101･103会見室）

スポーツジムなんですれども、実は緊急事態宣言のころまでは、スポーツジムはたくさん感染者が出ていました。わかりますよね。呼気を荒げてハーハー言って遠くまで飛ぶ。そして密集したところで、強いスポーツを行っている。トレーニングを行っている。しかも、消毒もなかった中で感染が広がったんだと思いますが、実はわかったことを、ちゃんと換気の徹底とかマスク着用とか、ガイドラインを作って、それを徹底してもらっています。その結果、最近はスポーツジムでは出ていません。きちんとやれば、それぞれの業界で抑えられるんですね。

スポーツジムは御案内のとおり、当時クラブなどの接待を伴う飲食店、カラオケ、スポーツジム、あわせて発生の多い業種としていわれていました。リスクの高い事業体といわれていましたけれども、しっかりとクラスターのこの経験を踏まえて対策、ガイドラインを作って、今業界団体が必死になって。実は最近そのガイドラインのやっておられる方とも話したんですけれども、もう徹底的に今やっていますからと、各ジムでということであります。ジムの経営者の方がおっしゃっていました。やればできますので、それぞれの業界で徹底をするということを。

西村経済再生大臣 コメント

フィットネスクラブは会員制なので特定の人が利用します！
入館時の検温・健康チェックを義務付け、
換気も消毒もバッチリです！
どこよりも、最も安全性が高いといえます！

コロナ禍の心身の不調

コロナ禍で女性の７割以上が身体の不調を訴えています！

↓　↓　↓

不調の主な内容

２０２０年　コロナ禍以降の心身の不調TOP１０

	全体 (n=1800)		男性 (n=900)		女性 (n=900)	
1位	目の疲れ	63.7	目の疲れ	55.7	肩こり	72.8
2位	疲れ・だるさ	60.1	疲れ・だるさ	48.3	疲れ・だるさ	71.8
3位	肩こり	59.6	肩こり	46.3	目の疲れ	71.7
4位	イライラ感	50.3	腰痛	39.6	イライラ感	61.6
5位	頭痛	49.3	イライラ感	39.0	頭痛	60.2
6位	腰痛	43.9	頭痛	38.3	肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ	59.2
7位	肌荒れ・しみ	43.7	鼻水・鼻づまり	38.3	冷え	54.4
8位	鼻水・鼻づまり	41.3	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	32.4	生理痛・生理不順	51.4
9位	寝つきにくい・目覚めが悪い・眠りが浅い・不眠	39.8	不安感	31.7	むくみ	49.7
10位	不安感	38.8	肌荒れ（にきび・しっしん等）・しみ	28.1	腰痛	48.3
		(%)		(%)		(%)

※ツムラ調べ

上記内容は、運動で改善できます！
医療体制がひっ迫している中で
自分の体調は自分で整える時代です！

フィットネスを実践して
コロナ禍に打勝つ
クラブでの運動が最も効果的

フィットネスクラブでの運動を継続することが

・市中感染リスク　　３１％低減
・死亡リスク（肺炎）　３７％減少
・ワクチンの効きがよくなる（抗体濃度の増加）

以上の事が明らかになっている

長期間の外出自粛のためのSTAY HOMEで健康阻害が起こっている

・座位時間が５時間から８時間に増加
（A Ammar.2020.12）

・腰痛を訴える人が増えた
（SeydaCelenay.2020.9）

・フィットネスクラブ利用者人口５５０万人以上の運動機会が日常から失われた
（〔社〕日本フィットネス産業協会.2020.11）

最高レベルの安全性を確保しているのがフィットネスクラブである

フィットネスクラブでは
・会員全員の入館時の検温
・健康チェック
・入退館を記録
以上の感染予防対策を徹底

医学博士　菊賀信雅
コンビニフィトネス®　創設者