

生活を振り返ろう ～新生活 新たな気持ちで 歩き出す～

阿込 太郎(アコム タロウ)さん 52歳

コロナに始まり、コロナで終わる・・・昨年はそんな1年だった。マスク生活にも慣れ、新しい生活様式にも慣れた。経済は停滞し、会社終わりに飲みに行くこともなくなった。それなのに、どうして僕の財布は膨らまないのだろうか・・・。増えるのはおなか周りのぜい肉だけ・・・。

コロナ禍で抱える健康問題

☆体重増加☆

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、ご自身やご家族の健康に目を向ける機会も多かったのではないのでしょうか？昨年度、厚生労働省が実施した新型コロナに関する調査結果においても、日常の変化として、運動量の減少やゲーム時間の増加があげられる等、体重増加のリスクは例年に比べ多かったのではないかと思います。



新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果より、一部抜粋。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて・・・

- ◆ 睡眠時間・飲酒量について、「増加した人」と「減少した人」はほぼ同程度
- ◆ 運動量は、約4割の人が「減少した」と回答
- ◆ ゲームをする時間は、約2割の人が「増加した」と回答

コロナ禍を乗り越える体づくり

☆食事と運動で体重管理をしよう☆



摂取カロリー

2000kcal

消費カロリー

2000kcal

正常な
バランス



食べ過ぎや
運動不足

3000kcal

1500
kcal



食べ過ぎや運動不足によって、摂取カロリーが消費カロリーを上回ると体脂肪が増加します。食べ過ぎた日や飲み過ぎてしまった日は、次の食事を減らしたり、しっかりと運動をする等して、収支のバランスを整えましょう。



おでかけできない分、つい食事くらいは豪華に、とか考えちゃうよな。マスクして運動もムリ。・・・健診3日前からご飯抜けばいいよね。



日々の積み重ねが大切です。短期間のムリなダイエットは、脱水や腎機能の低下、尿ケトンの排出といった健診結果で見えることがあります。ダイエットは無理のないペースで、継続できる目標を立てるようにしましょうね。



今年は・・・いや、今年こそやせるぞ！
とりあえず、駅では階段を使うことにする・・・明日から。

引用・参考
厚生労働省
イラスト:いらすとや