

自粛生活での健康

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室

自粛生活による体重の変動

- ▶ 在宅中心生活による運動不足で体重の変動に悩んでいませんか？
- ▶ この度の外出自粛に伴い体重が増えた人・減った人どちらの人も居ると思います
- ▶ 無理なダイエットや暴飲暴食は体には良くありません
- ▶ 適度な運動と規則正しい食生活を心がけましょう

運動不足が体に与える影響

- ▶ 生活習慣病のリスクを高めます
→糖尿病・高血圧・肥満などになりやすくなります
- ▶ 体の血の巡りが悪くなります
→肩こり・腰痛・冷え性・むくみなどになりやすくなります
- ▶ 精神的に不安定となりやすいです
→運動によるストレス発散ができないためです
- ▶ 睡眠不足となりがちです
→体が疲れておらず寝付けないためです

栄養バランス不良が体に与える影響

- ▶ **栄養不足（低栄養）状態が続くと以下のような症状が起こります**
 - 眠気や集中力の低下
 - 免疫力が弱くなり、風や感染症にかかりやすくなります
 - 脂肪を溜め込みやすい体となり逆に太りやすくなることもあります
 - 筋肉量が減り疲れやすくなり、運動・活動量が低下し悪循環に陥りやすいです
- **栄養過多状態が続くと以下のような症状が起こります**
 - 運動不足同様に生活習慣病のリスクを高めます
 - 心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを高めます
 - 脂質異常症のリスクを高めます