



田グリだより

一般社団法人
 田園調布グリーンコミュニティ
 Denenchoufu Green Community

コロナ禍でも工夫して運動の機会を持ちましょう！

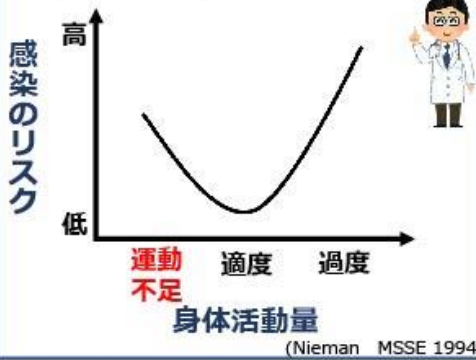
緊急事態宣言の発動時には「健康二次被害」対策も併せて表明することが効果的

2021/01/05 久野譜也(筑波大) 飯島勝矢(東大) 近藤克則(千葉大)

「自粛に伴う運動不足と社会参加の制限がもたらす健康二次被害のエビデンス」

① 運動不足は免疫力を低下

自粛による外出制限は、運動不足⇒免疫力低下⇒感染や重症化し易い状態に



② 運動習慣のある人は感染と重症化リスクを低減

運動習慣者は、市中感染症リスクが31%低減され、感染症による死亡（主に肺炎）のリスクは37%減少 (Chastin et al. Lancet 2020)

③ 高齢者の認知機能の低下とフレイルの進行

- 高齢者の認知機能低下者増が止まらない
2020年11月時で高齢者の約40%で認知機能低下の傾向が確認。5月時に比して約4倍に (久野譜也 筑波大 2021)
- 高齢者の要介護度が全国的に悪化の可能性
2020年10月時で前年同月比23%増、増加した自治体は9割 (時事通信調査 2021)
- フレイル者の増加<コロナフレイル>
約半年の自粛による身体活動量が低下した高齢者は、歩行速度が低下した割合が3.4倍多く、口腔機能低下を訴える者は3.7倍多い
また、筋肉量・握力・滑舌の低下例も多い (飯島勝矢 東大 2020)

④ コロナと妊産婦のメンタルヘルスの悪化

- 近年、妊産婦死亡における死因の1位が自殺 (森臨太郎 2018)
- コロナにより産後うつリスクが前年比の2倍 (松島みどり 筑波大 2020)

感染 ——— 経済

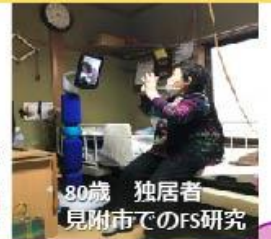
3つを「守る」

健康・健全な地域社会

生活不活発、食生活の偏り
 人とのつながりや地域の絆の断絶

提言

- ① 地域コミュニティ事業を閉鎖しないよう工夫の周知
- ② 運動や人との会話の機会を減らさない工夫の周知
- ③ 日本の革新技术によりアフターコロナを見据えた高齢者や妊産婦へのモデル事業の実施



筑波大学 久野研究室

～運動不足解消にスクワットを取り入れてみませんか～

正しいスクワットのやり方

1. 肩幅に足を広げ、足先はやや外側に向けておく
2. 背筋をしっかりと伸ばし、膝がつま先よりも前に出さないようお尻を後ろに下げるイメージで体を下げていきましょう
3. 少しずつ上半身を前に倒していく。背中が丸まらないように注意！
4. 地面と太ももが平行になるまで下げたら、少しの間キープ
5. その後ゆっくりと膝を伸ばしきらない位置まで元に戻します
6. この動作を繰り返します。

注意点

- ・呼吸を止めない
- ・無理をせず自分のペースで行い、痛みが出たら中止してください
- ・椅子やテーブルに手をつけて行う、ポールを利用するなど、安定した姿勢で行えます。



支えがないとスクワットができない場合は、椅子の背や、テーブルに手をつけて行うとよいでしょう





お申込み・お問合せは



一般社団法人
 田園調布グリーンコミュニティ
 Denenchoufu Green Community

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-20-15 田園調布親睦会館内
 TEL 03-6715-6866 FAX 03-6715-6876
 e-mail info@den-green.com
 http://www.den-green.com

2月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 ストレッチYOGA 11:15 体ケア ピラティス			10:00 NW & PW ベーシック
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30-14:30(予) FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	10:00 PWせせらぎ	10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会				
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30-14:30 FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	10:00 PWたまがわ	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30-14:30 FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	10:00 PWせせらぎ			10:00 太極拳・気功 アロハ体操 11:15 体ケア ピラティス			
午後	16:30 16:50 ジュニアアカデミー		13:30-14:30 FBキッズせせらぎ		16:30 16:50 ジュニアアカデミー		

～～プログラム一覧～～

プログラム名	略称	参加費	活動場所
フットボールアカデミー	FB	1320円/1回 シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館・校庭
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1320円/1回 シーズン一括払い	アルプスアルバイン西広場
バドミントンブレイス	バド調布大塚	大人550円	大人660円
	バド田園調布	小中学生330円	小中学生440円
グラウンド・ゴルフ		330円	せせらぎ公園暫定広場
太極拳・気功			田園調布親睦会館
体ケア・ピラティス		1100円/1回チケット制	田園調布親睦会館
ストレッチyoga			田園調布親睦会館
ノルディック&ポールウォーキング	PW	550円/1回チケット制	せせらぎ公園/特養たまがわ
	NW&PWベーシック NW&PWインジョイ	550円/1回チケット制	せせらぎ公園 毎月HPで告知
シニア健康体操		無料	田園調布特別出張所
アロハ体操		550円/1回チケット制	田園調布親睦会館
ビーチボール雪谷			雪谷小学校体育館
ビーチボール久原		220円	久原小学校体育館
ビーチボール東一			東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1100円	調布大塚自治会館
健康歌声サロン		1100円	田園調布親睦会館

**田園調布
グリーンコミュニティ
入会のご案内**
年間登録料 1,500円
参加費 別途

※天候により中止となる場合があります。
ホームページ等でご確認ください。

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局
局までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com