

日本のコロナウイルス感染症は、2020年1月15日に最初の感染者が確認されてから、2年4ヶ月が経過しました。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が適用され、外食、旅行などを制限しなければならなくなりました。そして、マスクは一年中しなくてはならず、アルコール消毒や手洗いは、感染対策に必須になりました。一刻も早く、元の生活に戻れることを願うばかりです。

このようなコロナ禍で、今まで運動してきた方も、外で運動しにくくなり、運動をやめてしまった方が多くいるようです。しかし、外に出なくても、家の中でできる運動があります。

その1つが筋トレです。

筋トレを行うことでメリットがたくさんあります。

- ① 見た目が変わる
- ② 筋力・筋持久力アップによる体力が上がる
- ③ 柔軟性が上がる
- ④ ストレスの解消になる
- ⑤ 美容・アンチエイジングが期待される
- ⑥ 寝不足や不健康から誘発される焦燥感が改善される
- ⑦ 自尊心を高める効果がある
- ⑧ 睡眠の質が向上する
- ⑨ 腰痛・関節炎・線維筋痛症に改善・予防の効果がある
- ⑩ 近年、注目されているサルコペニア（筋力の低下）の予防・改善に効果がある
- ⑪ 週に2回以上筋トレをしている方は、そうでない方と比べてガンに関連する死亡率が30%低い



など

自宅でできる筋トレは、感染の心配がなく簡単に始められる運動です。

筋トレメニューとして、腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワットなどが、始めやすいです。1回に30分~1時間、週2~3回を目安にしてみましょう。

このコロナ禍で運動不足になりやすいので、ぜひ、自宅で筋トレを始めてみてはいかがでしょうか。

【参考】超 筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を変える超・科学的な理由 Testosterone 久保 孝史 著 文響社