

コロナ禍での運動と健康

権藤内科循環器科 院長 権藤 秀之さん

昨年初めから流行し始めた新型コロナ感染症は一旦収束するかに見えたものの令和3年5月現在第4波急速に進行中でこれからの動向が全く見通せません。そんな中で『コロナのせいで一日中家にいて太ってしまった』などということを目にします。今回はこれについて考えてみましょう。

新型コロナに限らず呼吸器感染症は密閉・密集・密接の三密を避ければ感染を防ぐことは可能といわれています。実際に飲酒を伴う長時間の会食や密閉空間（カラオケ）での高歌放吟などで集団感染が報道されていますね。しかしそうでない場合、すなわち屋外での活動やスポーツで集団感染があったことはありません。ウォーキング、ジョギング、山歩き、サイクリング、ゴルフなどの屋外スポーツは集合場所（クラブハウス等）での密集に気をつければ問題ないといえます。水泳は殆ど屋内で行われますが泳いでいるときに密集することはありませんのでこれも問題ないでしょう。いたずらにコロナ感染を怖がって一日中家の中にいると運動量が極端に減って筋力、持久力そして免疫力も低下して、日光に当たらないため骨も脆くなってしまいます（生活不活発病）。新型コロナ禍の元であっても適度な屋外での活動は必要です。これから気候も良くなります。天気の良い日には、家を出て外で体を動かしましょう。



一般社団法人 小郡市スポーツ協会

賛助会員

本協会の活動趣旨に賛同し、ご支援いただいている賛助会員のみなさまに心から感謝申し上げます。（敬称略・順不同）

令和2年度

●企業その他団体会員：5団体

松隈産婦人科クリニック(小郡市小郡)
中央冷機(株)(小郡市小郡) 片山印刷(有)(小郡市祇園)
Morrow珈琲(小郡市横隈) モリタ(小郡市祇園)

●個人会員：10名

熊本章男 米倉久喜
権藤英幸 見城俊昭
匿名6名

令和3年度(令和3年5月31日現在)

●企業その他団体会員：3団体

嘉賀建設(株)(小郡市小坂井) 片山印刷(有)(小郡市祇園)
社会福祉法人 長生会(小郡市三沢)

●個人会員：3名

権藤英幸 熊本章男
米倉久喜

賛助会員募集

本協会は、市民に広くスポーツを普及し、青少年の健全な育成と社会体育の発展および生涯スポーツの推進を図り、市民の豊かなスポーツライフの実現に向け活動をしています。

このような本協会の趣旨をご理解いただき、賛助会加入によるご協賛でのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年度
賛助会費

●企業、その他団体会員

年額(1口)

10,000円 1口以上

●個人会員

年額(1口)

2,000円 1口以上

加盟団体連絡先一覧

- 陸上競技協会
廣瀬 勝栄 ☎090-8416-6709
- バレーボール協会
赤川 敏彦 ☎080-2773-1770
- 卓球連盟
古川 正章 ☎080-5263-2558
- 野球協会
永利 義広 ☎090-7440-5622
- 水泳協会
田中 章二 ☎090-3324-8025
- 柔道協会
福田 洋介 ☎090-9604-9389
- バスケットボール協会
岩橋 幸子 ☎090-4517-5748
- テニス協会
高島 光 ☎090-4586-0059
- ソフトボール連盟
田中 信義 ☎090-1080-3882
- バドミントン連盟
吉光 勇治 ☎090-3986-7807
- 合気道協会
鹿毛 茂利 ☎0942-78-2802
- 空手連盟
石井 清美 ☎080-3960-9061
- ソフトテニス連盟
桑野 博美 ☎090-5281-1763
- 剣道連盟
石橋 英幸 ☎090-4484-2106
- 弓道連盟
佐々木敏文 ☎090-5080-9232
- サッカー協会
石丸 雅史 ☎090-6307-7999
- グラウンド・ゴルフ協会
東谷 邦治 ☎0942-72-5141
- ターゲットバードゴルフ協会
井上 和夫 ☎090-3733-6287
- 小郡わいわいクラブ
事務局 ☎090-9077-2373

問合せ先 一般社団法人 小郡市スポーツ協会

〒838-0142 小郡市大板井279番地1(小郡市体育館内)
TEL:0942-80-5970 FAX:0942-80-5967
E-mail:sports@ogori-taikyo.org
ホームページ http://ogori-taikyo.org/

LINE公式アカウント
QRコード



HPIはこちらから!

