

加藤内科 広報新聞

12月号



今年はコロナ禍ということもあり、例年とは少し変化のある師走を過ごされているかと思います。
何かと不便の多い日が続きますが、ご自身のお身体を第一に考え、新年をお迎えください。

◆年末年始休診日のお知らせ◆

12月30日(水)～1月5日(火)まで休診させていただきます。

お休み中にお薬が切れないう、ご来院ください。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご了承よろしく願いいたします。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染の拡大で不要不急の外出自粛の要請があり、生活しづらい日々が続いています。皆さまはどのようにお過ごしですか？新型コロナウイルス感染の再拡大で外出自粛が呼びかけられ家に引きこもりがちになっている方が多く見られますが、その影響で高齢者の転倒リスクや筋力低下、そして他の病気にかかることが心配されています。新型コロナウイルスにかかるよりも怖いのは、外出自粛で歩けなくなることや他の病気にかかることかもしれません。

🏠外出自粛による影響とは？

*筋力低下による歩行障害や転倒

家に閉じこもることで筋力が低下し、歩きにくくなったり、こけやすくなったりします。
高齢者の場合、転倒による骨折で、そのまま寝たきりになるケースも少なくありません。
骨折をしなくても、転倒の怖さを経験すると動くことに恐怖心を持ったり、
自信を失ってしまい、動くことをしなくなるため、更に筋力の低下を招くこととなります。



*精神疾患の発病や悪化

外出や運動を避けることで生活リズムが乱れ不眠になる、
家にこもることで何となく気分が晴れない、連日のニュースやテレビ報道で不安を煽られる、
自分や家族がコロナに罹ってしまうかもしれないという恐怖心など、元々健康な人であっても
次第に気分が落ち込み、何もやる気にならないなど徐々にうつ状態に進展していく傾向にあります。
また、孤立や孤食が増え、認知障害が進行する可能性もあります。



*心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなる

外出をしないため、運動不足になる。家にいると退屈で間食が増える。煙草の本数が増える。
飲酒量が増えるなど、生活習慣が乱れることによって、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞になる
リスクが高くなります。

外出自粛といっても“必ずしも外に出てはいけない”ということではありません。「複数人で外食をする」「特売だからといってスーパーや百貨店へ買い物に行く」「知人に会い、マスクをせずに話す」など、3密になることに對し自粛することが目的であって、3密の発生しないところであれば、外に出ても構わないのです。



🏠 コロナ禍の外出自粛中でも健康のために出来ることは？

* 自宅でできる簡単な運動をする

自宅で運動をする際には、まずストレッチをします。その上で体調に合わせてできる運動を無理なく行います。1日2～3回に分け、全体で20分～60分ほど運動するのが適切です。

「テレビを見ながら足を曲げ伸ばしする」「足踏みをする」「机などに手をそえ、スクワットをする」

「水を入れたペットボトルを持ち、腕を上げ下げする」などは、自宅でも出来るかと思います。

* 散歩に行く

「人の少ない時間を狙って公園へ歩きに行く」「家の周りを歩く」「買い物に行く時にわざと遠回りをする」など、少しでも歩く習慣を身につけましょう。

コロナだからといって外に出てはいけないわけではありません。

複数人で歩くと話をしてしまいがちなので、おひとりで歩くことをお勧めいたします。

* 食事を見直す

外出自粛時の運動量を考えると、今までと同じ食生活では体重の増加や、コレステロール値の悪化など、生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。また、買い物に行く回数が減り、自宅にある物で食事をすますため栄養が偏ってしまいます。

「豆腐や大豆、肉や魚などタンパク質の多いおかずを増やす」「脂質の多い食事を減らす」「減塩を心掛ける」など、献立も工夫しましょう。

* きちんと睡眠をとる

テレビを見て夜更かしをしてしまう。昼寝をしてしまい、昼夜逆転する。暗いニュースばかりのため、心配や不安で眠れなくなる。など色々な原因がありますが、早寝早起きを心がけ、日光に当たり、身体を動かし、質のよい睡眠が出来るようにしましょう。



収束の見通しが立たない新型コロナウイルスですが
いま必要なのは感染の拡大を防ぎながら
外出自粛が続いている時でも
健康維持のための身体作りを適切におこなうことです。
まず出来ることから始め
心身共に健康的な生活を送れるように
皆さんで支えあって過ごしましょう。