

# 自粛生活による体力低下に気をつけて！



## ◇先の見えない自粛生活 …その健康被害

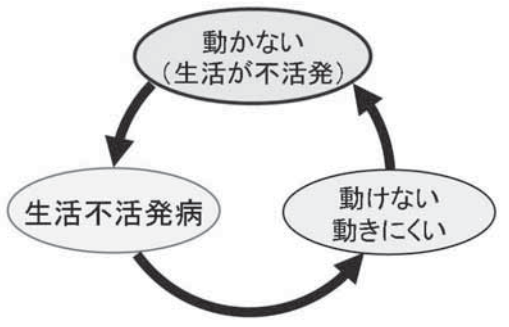
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、現在さまざまな活動や集まりを自粛せざるを得ない状況が続いています。

感染を防ぐためには、「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」が中心となります。そして「3つの密」を避けることが重要とされています。しかし、感染を恐れるあまり外出を控えると『生活不活発病』という別の健康問題が発生してしまいます。

『生活不活発病』とは、その名の通り「生活が不活発＝動かない生活」により生じる心身機能低下のことを言います。たとえば、丸一日寝たきりの状態であると1〜3%の筋力低下が起こりますが、これは加齢に伴う筋力低下の

1年分に相当します。このような生活になると、ますます動けない・動きにくい体になり、さらに動かない生活が続き、生活不活発病が進行するという悪循環が起こってしまいます。

生活不活発病になると、『フレイル』（虚弱）と言われる状態となり、いざれ介護が必要な状態にまで進行してしまいます。特に気をつけたいのが、フレイルになると体の回復力や抵抗力が低下してしまうため、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向になり、「ただの風邪でも一大事」になってしまうことです。自粛生活により体が弱ると、かえって感染症リスクを高めてしまうことになりかねません。



生活不活発病の内容
① 1日に1〜3%の筋力低下
② 関節が硬くなり動作が制限される
③ 骨密度が減少し骨がもろくなる
④ 心筋・呼吸筋の機能低下による心肺機能の低下
⑤ 血流量低下による起立性低血圧（めまい）・血栓・床ずれ
⑥ 脳への刺激不足による、認知機能低下・意欲低下・うつ

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



## ◇「動かない時間」を減らそう！

生活不活発による体力低下を防ぐために、次のことを心がけましょう！

### ①座っている時間を減らしましょう

おすすめは、『片足立ち』です。テーブルなどの安定したものにつかまりながら片方の足を軽く上げ、この状態で1分間静止します。目は開けたままで大丈夫です。これを左右の足で1回ずつ、朝昼晩3回行いましょう。1分間片足立ちをすることで、筋力とバランス力を鍛えることができるだけでなく、足の骨には約1時間ウォーキングをしたときと同じ効果があると言われています。



転ばないようにつかまる場所のあるところで姿勢をまっすぐに行いましょう

### ②筋力を維持しましょう！

おすすめは、『ラジオ体操』です。ラジオ体操は、普段の生活では行わない動作が多く含まれているため、普段使用しないうつれた筋肉を鍛えるにはうってつけです。また、たった3分で全身の骨や筋肉にバランスよく刺激を与えることができるため、とても効率的な運動です。ラジオ体操を継続している人は、体内年齢・血管年齢・肺活量・骨密度が同年齢の人と比較しても10歳程若いという研究結果が出ています。



1つ1つの動きを意識して動かしましょう

### ③天気の良い日は外を歩きましょう！

「3つの密」を避ければ、屋外で運動することは問題ありません。人と接することがないのであれば、マスクも不要です。外で体を動かす最大のメリットは、日光を浴びることができるところです。約5〜15分程度日光を浴びることで、紫外線により体内でビタミンDが生成されます。ビタミンDは、カルシウムの骨への吸収を促進して骨を強化したり、筋肉を増強する作用があるため、外で体を動かすことは、紫外線効果と運動効果の両方を得ることができます。積極的に外で体を動かしましょう。



しっかり腕を振って大きく歩きましょう



困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。  
電話や訪問でも相談をお受けしています。

いい老後  
総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 ☎5-1165