あおぞら

Vol. 67
2021.11月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS: Withコロナ時代、安全に運動をするポイントは？

依然感染の拡大と減少を続ける新型コロナウイルス。新型コロナウイルスが社会に及ぼした影響としては、外出の自粛により身体活動の機会が減少し、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等、「健康二次被害」があります。コロナ感染症を「正しく」恐れて感染を予防するための対策を講じることは必要ですが、外出自粛による身体活動の低下によって、心身への影響があることも知っておく必要があります。

身体活動量が低下すると、どうなるのでしょうか？

身体活動が低下した場合、筋肉量が低下して要介護状態になりやすい『フレイル* 』や『ロコモティブシンドローム* 』になりやすくなります。また、糖尿病等の基礎疾患がある方は、基礎疾患の悪化にもつながりやすくなります。このほか、人との会話の機会を減らし、その結果として認知機能の低下にもつながる恐れがあると指摘されています。

※フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態

※ロコモティシンドローム：運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態

最近このようなことはありませんか？

当てはまる項目がある方は要注意！

① 散歩や買い物などで外出することが減った

② 歩くスピードが以前よりも遅くなった

③ 他の人との交流が減った（週1回未満）

④ 買い物に行けない等、バランスの良い食事ができていない

⑤ 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった

⑥ 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった

⑦ 家族や友人との接触も減ったため、会話が減り滑舌が悪くなってきた

⑧ 最近、楽しいと感じることがほとんどない

安全に運動を行うためにはどうしたら良いでしょうか？

体を動かすことは、走ったり体操するだけでなく、買い物や園芸作業等、日常生活で身体を動かすことも含まれます。新しい生活様式に対応し、運動や人と人とのコミュニケーションを通して心身ともに健康的な生活を送っていただけるよう、安全に運動を行うためのポイントをまとめました。

①運動を始める前の体調確認

以下の症状に一つでも当てはまる場合には、運動は行わないようにしましょう。

① 平熱を超える発熱

② せき、のどの痛みなど風邪の症状

③ だるさ、息苦しさ

④ 嗅覚や味覚の異常

⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等

※コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにしましょう。無症状であっても、他の人に感染を広げる可能性があります。自分を感染から守るだけでなく、周囲に拡大させないことが重要です。

②十分な距離の確保

運動の種類、屋内・屋外に関わらず、運動をしていない間も含め、周囲の人とは**2m**距離を空けましょう。

【ウォーキング・ジョギング】

・一人又は少人数で実施し、場所は人が多いところを避ける

※買物等でやむを得ず人が集まる場所を避け、公園等で行う際には、すいている時間と場所を選ぶ

※ジョギングは、ウォーキングに比べて呼気が激しくなるため、**2m以上**人との距離をとる

・位置取りは、前の人の呼気を避けるため、前後一直線に並ばず、並走または斜め後方に位置を取る

すれ違うときも、なるべく互いの距離をとる

【筋トレ・ヨガなど】

・動画やリーフレット等を活用して自宅で行うようにし、こまめに換気を行う

③マスクの着用

密に該当しない場所で運動を行う場合、マスクを着用するかは運動を行う方の判断でよいとされていますが、運動をしていない間や、人と話すときはマスクを着用しましょう。

※マスクを着用して運動を行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があること、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意しましょう

※息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外し、休憩を取る等、無理をしないように行いましょう

④手洗いの実施・手指消毒の実施

家に帰ったらまず手と顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えるようにしましょう。
手洗いは、石鹸をよく泡立て、30秒以上かけてしっかり洗うことが重要です。
アルコール手指消毒剤が自宅にある場合は、手洗い後に手の水分をよく拭き取り、手指消毒を行うとより効果的です。運動の途中に休憩する場合も、手洗い場があれば洗うようにしましょう。石鹸がない・石鹸が衛生的でない場合は、流水で15秒以上洗うだけでも手に付着したウイルスの99%が落ちると言われています。
※携帯用のアルコール手指消毒剤があれば持ち歩くようにし、こまめに手指消毒を行うと良いでしょう。

⑤人との関りを持ちましょう

手紙や電子メール、デジタル写真で近況や日々の出来事を離れて暮らす家族や友人らとやり取りしてみましょう。また、スマートフォンやインターネットに接続されたパソコンがあれば、テレビ電話でつながることもできます。直接会うことには敵いませんが、テレビ電話やオンライン会議アプリは、感染予防をしながら、つながりを保つ意味で優れたシステムといえます。

⚠ 高齢者の方・基礎疾患のある方

運動を行う前にかかりつけ医に相談しましょう。特にマスクを着けて運動を行う場合、着けない状態に比べ体への負荷が大きくなる可能性があります。医師の意見を踏まえ、無理のないように行いましょう。

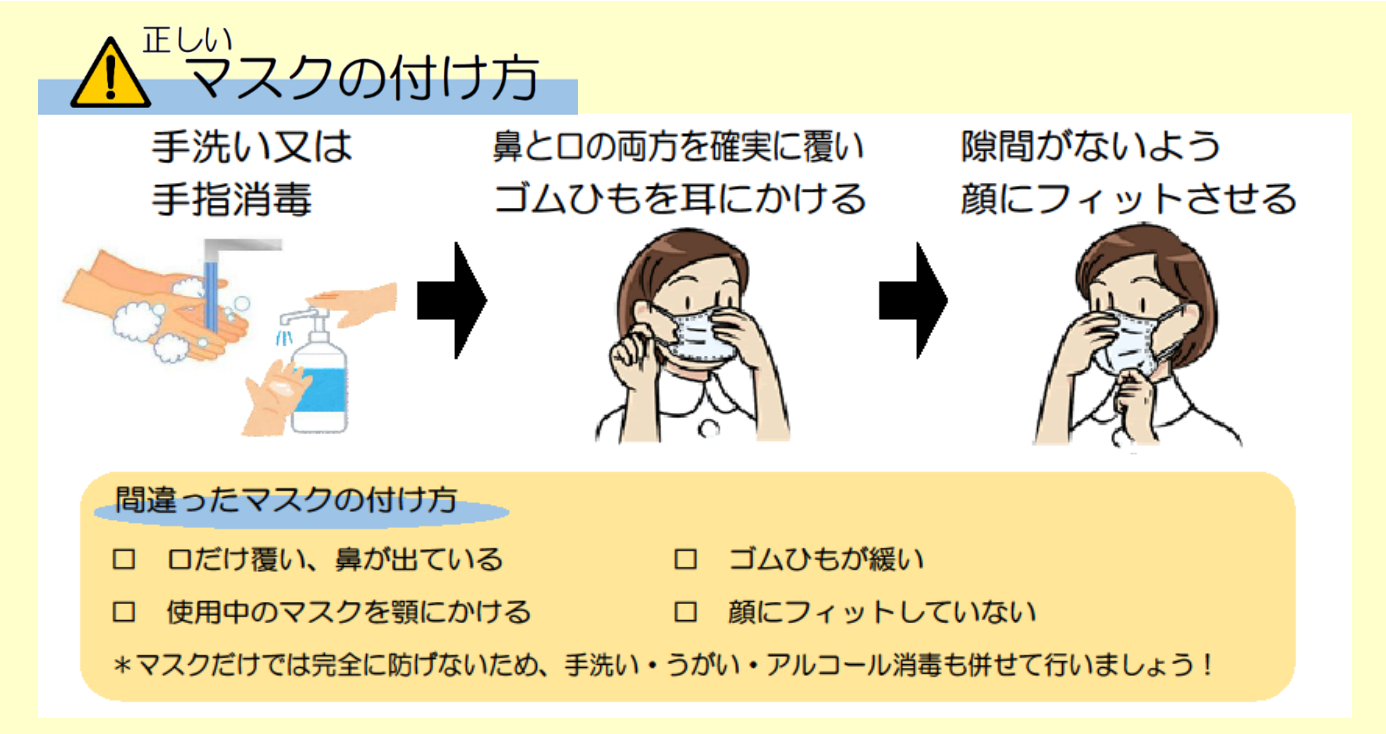
出展：スポーツ庁（新型コロナウイルス感染対策　スポーツ・運動の留意点と、運動事例について）
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_2.pdf
出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf

☆ 毎日の身体活動の目標を決めておきましょう ☆

公的機関が出している目標には以下のようなものがあります。
参考になさってください。

少し頑張れば達成できるような目標でOK!

		目標	対象
健康日本２１	厚生労働省	男性7000歩/日・女性6000歩/日	65歳以上
健康づくりのための身体活動指針	厚生労働省	じっとしていないで1日40分 ※横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもOK	65歳以上
コロナ感染症の感染拡大時も活動的に	WHO	・ウォーキングのようなゆっくりとした身体活動から始める ・５～10分の時間から始め、２～３週間かけて徐々に30分以上の時間に伸ばす ・短時間での運動の頻度を増やす方が、長時間続けて運動するよりも安全で望ましい	日常で運動習慣がない方



出典：正しいマスクの取り扱い方（付け方）山口県小野田市公式ホームページ https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/site/covid-19/tadasiimasukunocyakudatu.html

出典：厚生労働省「感染症対策へのご協力をお願いします」https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435