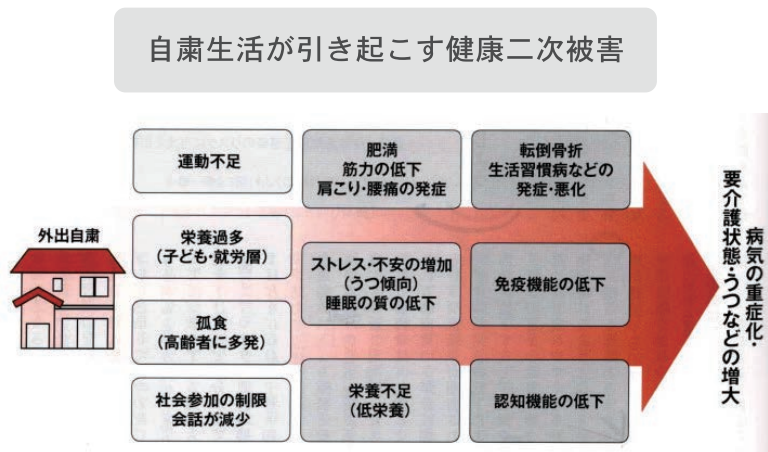


加藤新聞



外出自粛による 全身への影響

2020年に始まった新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大以降、不要不急の外出の自粛やテレワーク(在宅勤務)の導入などにより、在宅時間が増えた方は多いと思います。



外出の機会を極端に減らした結果、筋肉量の減少、免疫機能の低下、生活習慣病の発症や悪化、認知機能の低下など、健康二次被害が生じることが懸念されています。

適度な運動をしよう

運動量の低下は、体内に入ってきたウイルスを跳ね返す最後の砦となる免疫機能の低下も招きます。運動習慣のある人では、運動習慣のない人に比べて、COVID-19に感染するリスクが低下し、感染した場合の死亡リスクも下がるという報告もあります。特に高齢者において、寝たきりが2週間続いたときに失われる筋肉量は、加齢によって失われる筋肉量の7年分に相当するといふ研究結果が報告されています。身体活動量の低下によって筋肉量が低下すると、転倒や骨折のリスクが高まったり、歩きにくくなったり疲れやすくなるために外出を避けるようになるという悪循環に陥ることもあります。

筋肉量を維持するための筋力ト

レーニングは、室内でも簡単にできるスクワット運動などを週3回程度の頻度で行いましょう。また、筋トレと有酸素運動を組み合わせることで、さらに運動の効果が向上することが分かっています。有酸素運動については、手軽に始められるウォーキングがお勧めです。

人との関わりを持とう

自粛生活が長期化する中で、他人との会話の頻度が減少することによって抑うつ傾向が高まり、メンタルヘルスの悪化や認知機能の低下を招く恐れがあります。特に一人暮らしの高齢者では、このリスクが高まるため、社会参加の機会を増やして人とのつながりを保ち、会話の時間を増やすことが重要です。

体に良い食事をとろう

「コロナ太り」を解消し、免疫機能を維持するためには、運動だけではなく、バランスの取れた体に良い食事をとることも重要な要素の一つです。特にコロナ禍以前から問題になっていた高齢者の孤食(一人で食事をとること)が、長引く自粛生活の中でさらに健康二次被害を招くことが懸念されています。一人で食事

をとる場合、食事の回数や量が減ったり、栄養バランスが偏ることが多くなります。高齢者の筋肉量の低下を防ぐためには適切なエネルギーとたんぱく質の摂取が必要ですが孤食の頻度が高い方は低栄養から寝たきり、要介護となるリスクが高いことが知られています。また、食べ物を咀嚼して飲み込むときに使う筋力も衰えることから、誤嚥のリスクも高まります。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から対面での食事が難しい場合は、「こ」(情報通信技術)を活用し、画面を通して離れた所にいる家族や友人、知人と顔を合わせて会話をしながら食事をする「リモート食卓」を取り入れることで、共食の機会を増やすこともできます。パソコンやスマートフォン、タブレット端末の扱いが不得手な高齢者も少なくないかと思いますが、家族や周囲の方々にサポートしていただき、孤食による低栄養の回避につなげてもらえればと思います。

コロナ禍収束後も 元気で過ごすために

コロナ禍の生活の変化について、次の表に挙げられた項目をチェックしてみましょう。

外出の自粛によって変わったこと

- ☐ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ☐ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ☐ 他の人との交流が減った(例えば週1回未満)
- ☐ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ☐ 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
- ☐ 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- ☐ 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
- ☐ 最近、楽しいと感じることがほとんどない

※「Withコロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために～スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン～」、スポーツ庁、2020年11月より引用改変

今月のコラム

倉岡 朋子

加藤新聞をご覧いただき、ありがとうございます。助手の倉岡です。今回は七五三についてのお話です。

七五三とは、七歳、五歳、三歳の子供の成長を祝う行事ですが、由来についてはご存知ですか？七五三の由来は古くからの風習であった、三歳の「髪置」、五歳の「袴着」、七歳の「帯解」とされています。

まずは、「髪置」。これは男児・女児共通の儀式で髪を伸ばし始める日です。江戸時代では乳児の時に髪を毛を剃ると、黒い丈夫な毛が生えてくるとされており、男女とも三歳の春から髪を伸ばし始めたのです。現在の三歳のお祝いでは子供が白髪になるまで長生きしますようにと願いを込めて、子供に真っ白な綿帽子をかぶせたり白い糸を頭にのせたりします。

次に、「袴着」。これは男児のみの儀式で、漢字のとおり、初めて袴を着ける儀式です。袴は男性用の礼装や宮廷に仕える身分の高い女性が身に着けており、この儀式を経て少年への仲間入りをし、羽織袴を身に着けたとされています。

最後は「帯解」。これは女兒の儀式で、幼児用の付紐をやめ、大人と同じように帯を締め着物を着る儀式です。

幼児から大人への仲間入り、ということですね。

昔から日本には「七つまでは神のうち」という言葉があり、衛生環境や栄養面が原因で病気やけがで亡くなる子供が多く、七歳になってやっと一人前、とされてきました。七五三には上記のような儀式のためだけでなく、その歳まで無事に育ってくれたというお祝いの気持ちも込められています。

これからこのような素敵な風習について紹介したいと思います。それではまた次回の講釈をお楽しみに！

院長のオススメ図書

私たちはウイルスとともに生活しているものの今まで動物由来のウイルスにはあまり目を向けてきませんでした。

しかし、ヒトが感染し病気を発症する新しいウイルスは主に動物界からやってきます。

私たちはもっとウイルスについて知る必要があるのかもしれない。

< 参考書籍 >

『京大 おどろきのウイルス学講義』



PHP新書

※予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2021年 11/13(土)・11/27(土)・12/4(土)

土曜日午後診療 のお知らせ ～矯正治療～

2021年 11/20(土)
12/18(土)

年末年始のお知らせ

12/30(木)～1/3(月)
まで休診

2021年の最終診療日は12/29です。
2022年は1/4から診療開始となります。

診療時間変更の
お知らせ

2021年 12/25(土) : 12:00までの診療

詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。

医院紹介動画を作りました！



ホームページに
掲載中です。
是非ご覧ください！



Q&A総数1,500件以上！ 歯の悩みをすぐに解決！！

HPを是非ご覧下さい！



<https://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院 |

検索