

## 新型コロナウイルスで行う運動の必要性について

「コロナ怖い」…という患者さん多いですね。その結果最近の診察室では、  
「花子さん、血圧が高く体重も増えているから、このままだと脳卒中になりますよ」  
「先生、バスに乗ろうと走ったら縁石に足が引っかかって膝を擦りむいたよ」  
「先生、うちの子、最近野球ができなくて元気がなく、食欲もないんです。」  
「先生、もう1か月も微熱が続いて、夜も不安で眠れません。身体も重くて、息切れするし、ふらつくんです。」

など不調の声が多数です。

このコロナ禍で「オール日本運動不足」です。生活習慣病の悪化・フレイル\*の増加・うつっぽい方が増えています。これでは、コロナで具合が悪くなる前に、コロナ自粛で体調が悪くなる方が圧倒的に多くなってしまいます。

ところで、亡くなる方の死因を平成30年でみると、がん：約37万人、心疾患：約21万人、脳血管疾患：約11万人という状況で、コロナ以外の病気で亡くなる方が圧倒的に多いのです。このままでは、コロナを怖がってコロナ以外の病気で具合が悪くなります。

そこで、コロナを正しくおそれ、コロナに負けず健康的に生きていく上で、今日からできる手軽な運動として、ラジオ体操・スクワット・家の拭き掃除を挙げたいと思います。

まず、ラジオ体操は全身運動です(詳細はミレニアム67号をご覧ください)。自然に筋肉維持ができる。道具は不要でしかもたった10分ほど。老いも若きも一緒に同じ運動をすることで、地域の連帯感も高まる。地域のゆるいつながりが、縦糸・横糸・斜め糸になり、挨拶・見守り・おしゃべりなど、全て介護予防・健康作りにつながります。一人ではなかなか続きませんが、仲間とのつながりが長く続ける秘訣です。

コロナとは、個人戦ではなく団体戦で戦うべきです。人と話す事は、認知症予防にも良い。スポーツ庁のガイドラインを参考にして、3密をさければ、自宅でも公園でも、いつでもどこでもできます。

次に、スクワットです(詳細はミレニアム66号をご覧ください)。これも、非常に手軽にできる運動です。ただ、間違ったスクワットをする方が多く、かえって障害の原因にもなりますので、膝痛・腰痛など持病のある方は注意が必要です。

最後に、家の拭き掃除です。昔は廊下の拭き掃除をよくしましたね。雑巾がけなどは非常に効果的ですが、決して無理はしないでください。ただ、家具や台所用品を磨くだけでもそれなりの運動になり、ピカピカになることで気持ちも良くなります。

さあ、みなさん、コロナに負けないう、坂本九さんの「上を向いて歩こう」のように、上を向いて前向きに生きていきましょう。



ミレニアム66・67号は、千葉県医師会ホームページからでもご覧いただけます。

66号▶ [https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium66\\_5.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium66_5.pdf)

67号▶ [https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium67\\_5.pdf](https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium67_5.pdf)



66号



67号