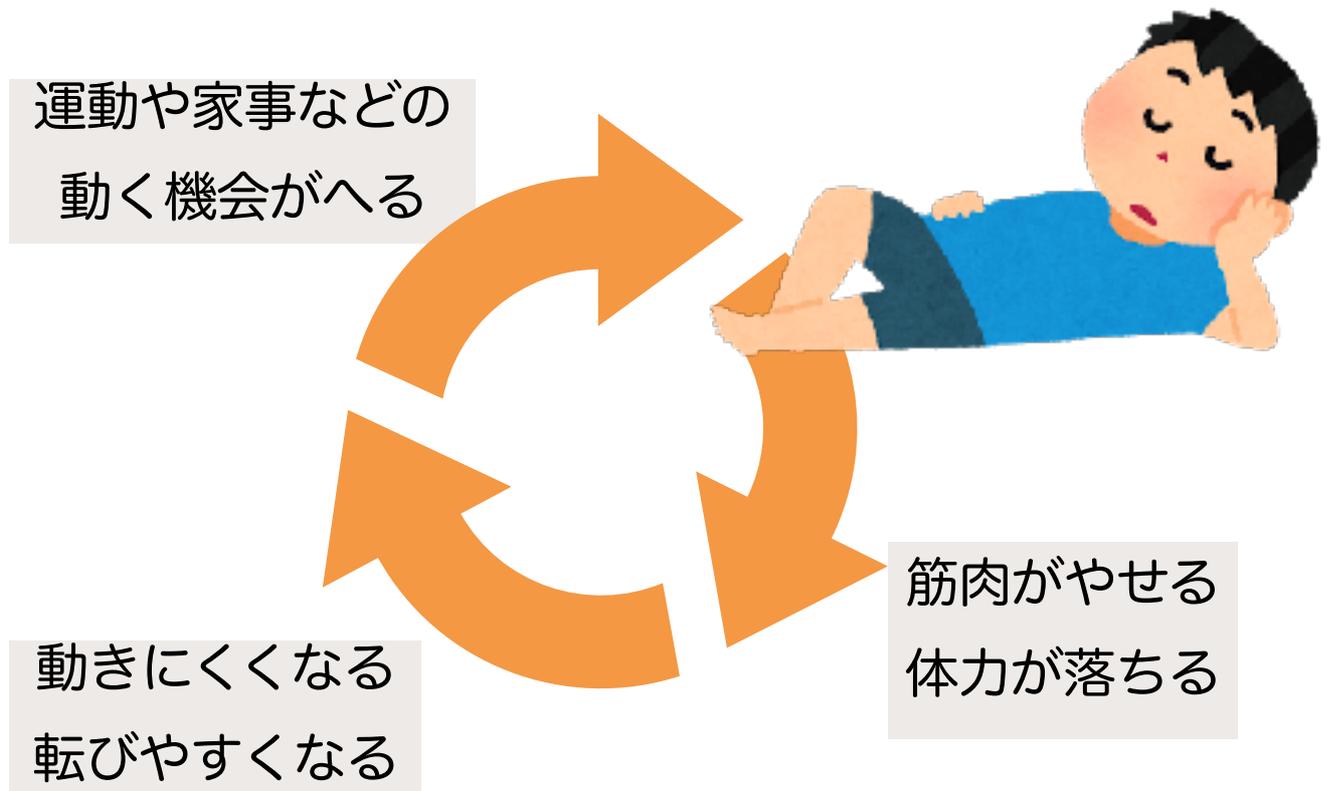


自粛自粛で筋肉萎縮？

新型コロナウイルスの影響で、外出や人との交流を自粛される方が多くなっています。その結果、日々の生活での活動量が減り、「生活不活発病」になる危険性が高まります。

生活不活発病とは、動かない(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下することをいいます。

「最近、歩きにくくなった」「家事がおっくうになった」「疲れやすくなった」などは、生活不活発病の状態かもしれません。



図：生活不活発病の悪循環

“生活不活発病の悪循環”から抜け出すには動く機会を増やすことが大切です。ウォーキングや体操だけでなく、家事や用事も立派な運動です。

たとえば、掃除機かけ、洗濯物干し・取り込み、食事作り、草むしりもウォーキングと同じくらいの運動になります。こういった活動を毎日1時間以上行うように心がけましょう。

【情報発信ははじめます！】

市立野洲病院は皆さまのご理解とご協力のもと、健康講座や体操教室を市内の自治会サロンへ出前する取り組みを続けてきました。しかし今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、当面は皆さまのもとへ伺うのは難しい状況です。そんな中でできることを考え、紙面や当院のホームページを使って定期的に情報発信をしていくことになりました。

ぜひご覧いただき、お役立てください。

