

# 今後の新型コロナウイルス予防と 閉じこもり・生活不活発解消術

～近隣の高齢者の方々とご家族の皆様へ～



新型コロナウイルス関連の話題が、新聞やテレビのニュース番組やワイドショーで連日取り沙汰されて久しくなります。4月7日から実施していた緊急事態が約7週間ぶりに全面解除になった後、いったん収束の方向に向かったかに見えましたが、7月23日の時点で都内の新規感染者数が最多の366人を記録するなど、第二波以降の動向にはまだまだ予断を許せない状況が続いています。

新型コロナウイルスの集団発生防止策として、手洗い、マスクの着用、消毒、換気、3密(密集、密閉、密接)や不要不急の外出の回避などがあるのは周知の通りですが、高齢者の方にとっては、コロナ予防の隠れた存在である自宅内での閉じこもりや生活不活発(自宅内で体を動かさないこと)にも十分な注意が必要です。

高齢者の場合、日に日に身体や認知面の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行ないにくくなったり、虚弱が進んだりすることがあります。ある日気が付いたら、独りで歩いたり伝い歩きで階段を昇り降りするのが億劫になり、転倒や転落を恐れるあまり自宅に閉じこもり、自宅内でもじっとしていることが多くなったりします。生活が不活発になると、買い物や散歩などの必要最低限の外出の機会や他者と社会的交流の機会も減ることも懸念されます。

そこで、コロナウイルス予防を主としながら、

高齢者の閉じこもりや生活不活発予防にも役立つ資料として目を引いたのが、筑波大学の『コロナウイルス予防は手洗い×睡眠・食事×運動+笑顔』と日本老年医学会の『「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント』です。以下、閉じこもりや生活不活発予防に焦点を絞り、私見も加えて要約します。

前者によると、手洗い、睡眠、食事、運動、笑いの5つで免疫力を上げることでコロナウイルスの予防を図っています。

## ◎運動

人混みを避けての散歩(1日8千歩以上をめざす)と自宅で気軽にできる筋トレ(ゆっくり8秒、声に出してカウント。10回で1セット、週に3日以上が目標)を実施しましょう。左下図をご参照下さい。

## ◎笑顔

笑いはNK細胞(生まれながらに備えている防衛機構として働く細胞)を増やし、免疫力を向上させます。お笑い系のテレビ番組を見たり、好きな趣味などに興じるのも良しです。

一方、後者は手洗い、三食欠かさずバランスのよい食事ですっきりかんで栄養摂取、毎食後と寝る前に歯を磨いて口腔ケアのほかに、生活不活発解消術としてより具体的で身近にできるものが挙げられています。

「この頃ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、たまには食事も抜かしてしまう、誰かと話すことが少なくなった」という方には必見の内容です。

◎自宅内で寝たままや座ったままの時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

◎テレビのコマーシャル中に足踏みしてみましよう。

◎ラジオ体操やテレビ体操(第一体操が全年齢対応でお勧め、椅子や車いすに座ったままでできるバージョンもあり)の全身運動で筋肉の衰えを予防しましょう。スクワットなど足腰強化の運動も有効です。

◎天気の良い日は散歩で軽い運動と外気浴で気分転換しましょう。

◎電話を活用して意識して他者との会話。鼻歌を歌う、早口言葉もお勧めです。

◎孤独を防ぐため、近くにいる隣人とのちょっとした挨拶や会話をしましょう。

◎外出しにくい今こそ家族や友人と電話等で交流や支え合いましょう。

◎食材や生活用品の買い物、病院への移動など困った時に助けを呼べる相手と事前に話し合っておきましょう。

最近、厚生労働省がホームページ上で公表した『新型コロナウイルス感染症の現在の状況と厚生労働省の対応について』では、国民の皆様へのメッセージとして、以下の三つを挙げています。

① 風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、ハンカチ、袖などを使って口や鼻をおさえる)や手洗いなどの実施がとて重要で。

② 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間(特に夜の繁華街や会食等)に集団で集まることを避けましょう。

③ マスクの着用や手洗いの徹底などの通常の感染症対策に努めましょう。

今後のコロナウイルス予防に向けて、政府が改めて基本的な注意を喚起しているものですが、今一度初心に戻って着実に順守していきましょう。

特に高齢者の方々には、室内での気軽にできる運動と、屋外では散歩で気分転換や外気浴を、隣人やご家族とのほどよいコミュニケーションも欠かさないうご留意下さい。高齢者の方ご本人に介助や見守りが必要な場合は、できる限りご家族の方や介護サービス事業者等が、随時援助の手を差し伸ばせる人間関係作りをしておくことが肝要です。

さて、もうじき梅雨明けするこの時期に気をつけたいのは、屋内外での熱中症です。

室内の温度、湿度をこまめに確認し、部屋の温度が28℃以上、湿度が70%以上にならないようエアコン等で調整しましょう。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。マスクを着用し続けることで、マスク内の湿度が上がり、喉の渇きを感じづらくなるため、脱水状態に気がつかず、熱中症のリスクが高まるからです。

喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。食事以外に1日当たり1.2リットルの水分補給が目安とされています。大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずにしましょう。

なお、ハートケア流山のホームページでは、「私とハートケア流山のエピソード」のInstagramにてご自宅で簡単にできる体操を1分動画で配信中→ですので、合わせてご覧下さい。

(文責 阿部)



**自宅でできる おすすめ筋トレメニュー**

● ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう  
● 10回で1セット、週に3回以上が目標

**◆スクワット** 下半身の筋肉をバランスよく鍛える  
＜足腰が弱い方はイスを使いましょう＞

4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)。

※内股、ガニ股に注意 ※ひざはつま先より先に出さない

**◆ひざ伸ばし** 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間を上げ、4秒間かけて元に戻す。

**◆もも上げ** 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野謙也「60歳からの筋活」三笠書房より引用