

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引いています。自粛による活動量の低下が私達の心と身体に与える影響について岡田しげひこさん（理学療法士）と山口祥美さん（保健師）にお伺いしました。



介護保険課  
黒木保健師

## ○自粛生活でフレイル（虚弱状態）が進む

最近、自粛生活によるフレイル（虚弱状態）について耳にすることが多いです。 「身体」「心・認知機能」「社会性」の虚弱要素が互いに影響しフレイルは進行します。人とつながれずに閉じこもりがちな生活がフレイルを助長しているので、実は皆さんの身近に潜んでいます。



閉じこもりがちな生活でじっとしている時間が長くなると、喜怒哀楽などの感情が変化しにくくなります。 気持ちの張りがなくなると、体の不調にもつながります。 ウイルスとフレイルに負けないためのポイントを考えてみましょう。



山口保健師

## ○からだの元気を保つ

身体の健康の維持のためには、毎日の運動習慣が大切です。 手軽にできるのは自宅の段差を活用した踏み台昇降です。さらに、歌いながらやると脳への刺激も加わり、認知症予防になります。家の中で歩くよりも踏み台を上り下りする方が、足腰が鍛えられます。



「いつものテレビを見ながらスクワット」と決めた場合、テレビを見逃すと運動の機会も失ってしまいます。運動は3分程度でもいいので、楽しくできて無理なく続けられるものもいいです。歯磨きや洗顔、トイレ等の“ついで”に行う活動でもいいので、運動のきっかけを増やす意識付けをすることが継続するコツのひとつです。

もうひとつ。ぜひこの自粛期間を活用して、病気の治療や健診を受けていただきたいです。健康診断の結果で再検査や要治療となっている人はこの機会に治療しましょう。 今回の感染症で重症化する人の多くは基礎疾患があるとされています。なかなか外出しにくい今だからこそ、自分自身の健康を見直して、春になったら、またみんなと元気に会えるように準備したいですね。

## ○こころの元気を保つ

コロナ禍での閉じこもりがちな生活で人との交流がなくなることは、身体だけではなく心にも大きく影響します。心の健康を保つためには、実は人とのつながりが大切です。今はパソコンやスマートフォンなどを活用して連絡が取り合えます。自分の好きなものやかわいいぬいぐるみを見たり抱いたりして、ほっとするのも効果的です。私が勤務するデイサービスでは犬のペットロボットがみんなを癒しています。

人とのつながりはとても大切です。 高齢のご家族がいる人は、ぜひ電話をかけて直接お話しをしていただきたいです。特別な話題がなくても「元気かい?」「何してる?」などで十分効果があります。そして、“つながっているよ”とメッセージを伝えてください。家族や友人とのおしゃべりは気分転換になり、心のリラックスにもつながります。自分なりのリラックス方法を見つけて、人とのつながりを持って、心も身体も元気で過ごせるようにしましょう。



Office flat a lot  
代表 山口 祥美 保健師  
(元北海道石狩振興局勤務)

最後に…

感染者に対する誹謗中傷についてメディアで取り上げられていますが、感染した人は、不安感から周囲の些細な言葉に傷付きやすく、罪悪感を感じてしまいます。 そう思わせてしまうのはウイルスではなく人です。 もし、近くの人が濃厚接触者になり、自宅療養を余儀なくされた時、「もし自分が感染したら…」と思いを巡らせて、手を差し伸べ合える関係を大切にできるといいですね。 そのために普段からの人との“つながり”を大切にしましょう。



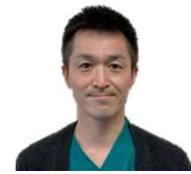
北海道新聞のコラム  
「しげひこのこれは助かる」を連載中の  
岡田しげひこ理学療法士

# みんなで実践！フレイル予防！！

～冬を元気に乗り切ろう編～

## からだ

冬は寒さや雪の影響で、家にももりがちな季節です。特に雪道を歩くことは「転ぶかも」と不安になりますよね。そこで今回は“雪道での歩き方”と“雪かき”、そして家の中でも手軽にできる“運動”をご紹介します。



友愛記念病院  
久保理学療法士



友愛記念病院  
平理理学療法士

### 1 雪道の歩き方

歩く時のポイントは5つ



①目線は、足下の少し前

②膝を軽く曲げる

③歩幅は狭く



④足は少しだけ浮かせる（※すり足はダメ）

⑤足の裏全体で地面につく

#### 外出時の準備

- 足のサイズに合った、滑りづらい靴を選びましょう
- カバンはリュックサックにして両手を使えるようにしましょう
- 転倒しても大けがをしないように帽子と手袋を着用しましょう

#### 歩く時の注意

- 急いで歩くと転倒の原因になるため、時間に余裕をもって行動しましょう
- 歩きながらの電話やよそ見をせずに歩きましょう

### 2 雪かき



#### 特徴

- 筋力・体力・瞬発力・バランス能力など多くの機能が必要
- レスリングやバレーボールと同じくらいの負荷となる場合もある

#### 気をつけるポイント

- 事前に準備運動をしっかりする
- 力むことが多いため、血圧に注意
- こまめに水分補給をする
- 前かがみは腰を痛める原因。膝の屈伸を使う

家事をしながら一石二鳥でも…無理をすると体に悪影響も

皆さん、心がけていると思いますが、改めて意識して冬を乗り切りましょう！

### 3 運動（ストレッチと筋トレ）

#### ストレッチ

⇒息は止めずにゆっくりとやりましょう

肩をリラックスさせる運動



①肩をすくめる

②力を抜いてストンとおろす

肩甲骨の運動



①腕を引いて肩甲骨を寄せる



②腕をまっすぐ前に突き出す

#### 筋トレ

⇒転ばないように気をつけて行いましょう  
無理はせず、簡単にできる負荷から始めましょう  
スクワット



①足を肩幅に開いて腰を落とす

②また立ち上がる



ランジ(バランス運動)



①片方の足を斜め前に出す

②元の位置に戻す

③左右の足を交互に行う

※つま先と膝の方向は一緒

# ココロ

コロナ禍での高齢者の自粛生活による、「生活が楽しめなくなった」、「理由もなく疲れる」「頭痛、肩こり、めまいなど体の不調がある」などの症状は、心が疲れていることが原因かもしれません。  
心身を休めてリラックスできる時間を作り、ストレスの軽減につなげましょう。

## 1日の生活リズム

### 深呼吸

### 湯船につかる



### 朝日を浴びる



### 人と話す



### よく眠る



野幌第一  
地域包括支援センター  
白石保健師

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。  
朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びましょう。

日中にしっかりと活動して、心身にとって良い刺激をたくさん受けましょう。人と話すことも効果的です。  
たくさん活動するとお腹も減って美味しく感じます。しっかりと3食バランスよく食べて栄養を摂りましょう。



大麻第一  
地域包括支援センター  
遠藤保健師

**ココロの不調を感じたら、悩まずに相談しましょう。**

江別市保健センター TEL:011-385-5252 (平日9時~17時)

# つながる

人とのつながりは、張りのある生活や心のリフレッシュに効果的です。また、人との交流は、脳への刺激となり認知症予防になります。地域交流の場で活躍されている方々に、コロナ禍でも感染予防対策を徹底して活動する、仲間と「つながる」ための工夫をお聞きました。

健康体操などでしこでは、コロナ禍で休止していた活動を再開しましたが、第3波の影響を受け、再び活動を休止することにしました。

仲間と会えなくなる中で、自分達がそれぞれできることを考え、リーダーとサブリーダーが話し合い、自宅でする体操をまとめた手作りのポスターとカレンダー形式の活動チェック表を作り、会員全員に配りました。

今は、集まることができないけれど、感染症が落ち着いたら、なでしこの元気な仲間と会いたいです！

(健康体操なでしこ  
左から阿部さん、  
吉田さん、松浦さん)



新型コロナウイルスの感染者が増えていることもあり、すみれサークルの活動は休止しています。

連絡網を使って、「お休みですよ」と電話でお話することで、“つながっているな”と感じられます。

お休みの連絡かもしれないですが、仲間と連絡を取り合ってお話することを大切にしています。

実は、これを機に、携帯電話をスマートフォンに変えて、LINEを始めて、友人と交流しています。

また、パソコンにもチャレンジして、ホームページの検索や予約の手続きなど、新しいことにも挑戦しています！

(すみれサークル 山内さん)



江別第二  
地域包括支援センター  
斉藤保健師

人と“つながる”ための工夫は様々です。仲間が集まなくても、“つながり”を持てる活動も多くあります。サークル等の活動が休止中のところもありますが、活動で“つながって”“役割”を持って、今までどおりに生き生きと生活している方もたくさんいます！

総務省の調査では、65歳以上の高齢者の57%が、週1回以上インターネットを利用しています。IT機器を上手に活用して、仲間とつながるのもいいですね。



江別市介護予防体操「元気アップ体操」  
「E-リズム シニアのらくらくイス編」  
のDVDを無料で配布中。  
第1号フレイル予防ちらし(6月発行)も配布中  
お問い合わせは、市役所介護保険課  
TEL:011-381-1067



市HPIにて動画公開中

## ★私のやりたいこと★

感染症が落ち着いたらやってみたいこと(目標)を書いてみよう

目標に向けて、今できることをやってみましょう！

# 感染経路を正しく知って予防しよう！

## どのように感染するの？

### <ウイルスの排出ルート>



### <ウイルスの侵入ルート>



### <対策>

顔の粘膜を保護しよう！

ゴーグル又はフェイスシールド

マスク

## 予防のポイントは3つ！

- ①手洗い(またはアルコール消毒)
- ②マスク等で眼、鼻、口を保護
- ③換気、適切な湿度(寝室も加湿を)

## 『手』がウイルスを運ぶ！？

実は、ウイルスを運んでいるのはあなた自身の『手』です。大事なのは手洗いです！こまめに『手』をきれいにしましょう。



## 免疫力 UP↑↑ オススメ食材

たん白質で筋肉しっかり	食物繊維と発酵食品で腸イキイキ	カロテンで粘膜健やか
魚・肉・卵 大豆製品	野菜・果物 ヨーグルト 納豆等	緑黄色野菜

ビタミンD(魚、きのこ)で骨、筋肉サポート！  
ねぎ、生姜、根菜類で体ぽかぽか、代謝UP！

寒いからこそしっかり食べよう！  
こまめな水分補給も忘れずに！

介護保険課  
清水管理栄養士

## お口キレイ☆で感染予防

- ①歯・義歯・舌・粘膜をしっかり磨き、きれいにしましょう。
- ②こまめにうがい。  
※起床後はうがいをしましょう。

## あいうべ体操で機能アップ！

美味しく食べられる口にするためにあいうべ体操がオススメです。

## マスク生活で口呼吸が激増！

口呼吸は口腔内の細菌が増える原因となります。口腔内をきれいに保つことで、感染のリスクを軽減できます。

介護保険課  
讀井歯科衛生士



## ◆フレイルについて詳しく聞きたいこと、心配ごとはお住まいの地域の地域包括支援センターへ

担当包括	お問合せ(営業時間)	担当地域
江別第一 地域包括支援センター	電話 389-4144 (月～土 8:45～17:15)	条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、対雁、いずみ野、高砂町、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山、
江別第二 地域包括支援センター	電話 389-5420 (月～金 8:30～17:30、 土 8:30～12:30)	上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんく町
野幌第一 地域包括支援センター	電話 381-2940 (月～土 9:00～17:40)	野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町
大麻第一 地域包括支援センター	電話 388-5100 (月～金 8:30～17:00、 土 8:30～12:30)	文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町