

話題の
健康づくり
アラカルト

③ フレイルの予防

隙間運動で筋力アップ

今より10分体を動かすことを意識して

新型コロナウイルス対策で先の見えない自粛生活の中、体を動かす機会が減っています。日常生活の活動量が低下すると、フレイル(虚弱状態)が進行して、体や心、脳の機能が低下します。

フレイルとは、加齢に伴って心身が老い衰えた状態の中で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護の中間を意味します。2019年厚生労働省国民生活基礎調査によると、要介護の原因の第3位がこのフレイルです。しかし、フレイルは、早く介入して対策をとれば元の健康を取り戻せます。



自粛生活で外出を控えるあまり、長時間ボートとテレビをご覧になつていませんか。テレビCMの間にストレッチ、肩まわし、筋力トレーニングをしてみましょう。

普段の家事もりっぱな運動です。洗う物の時のつま先立ちや洗濯物を干す時の屈伸、拭き掃除、お風呂洗い、草

が重要です。

自粛生活で外出を控えるあまり、長時間ボートとテレビをご覧になつていませんか。テレビCMの間にストレッチ、肩まわし、筋力トレーニングをしてみましょう。

護の中間を意味します。2019年厚生労働省国民生活基礎調査によると、要介護の原因の第3位がこのフレイルです。しかし、フレイルは、早く介入して対策をとれば元の健康を取り戻せます。

隙間時間の筋力トレーニングの例

：鍛えている部位

ポイント：呼吸を止めない（血圧が上昇し、心臓に負担がかかるので避ける）、5～10回の反復を目安とする（自分のペースで軽く続ける）

1) お腹の筋肉



あお向けの状態で膝を立て、床から肩が離れる程度まで上体を起こします。

※2020公衆衛生推進手帳より

2) 背中中の筋肉



うつぶせに寝た状態から、肩をゆっくり床から持ち上げます。体が反り過ぎないように、注意しましょう。

3) 太ももの前面の筋肉



ももの筋肉を意識しながら、ゆっくりと上げ下ろします。左右共に行います。

夏になると、毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています。猛暑であった昨年8月は、全国で3万6千755人が搬送され、そのうち78人が亡くなりました。また、昨年は9月に入っても9千532人と、一昨年同月の3倍以上の方が搬送されました。

熱中症は、高温、多湿、風通しの悪さにより起こりやすくなります。その対策としては、温度だけでなく、湿度や風通しにも注意する必要があります。

また、新型コロナウイルス対策のマスクは、夏に屋外で着用すると、熱が頭部にこもり、熱中症のリスクが高まります。マスク着用は他人への感染を防ぐためですので、周りに人がいない屋外で着用する必要はありません。しかし、屋内で他人と接触する場合は、他人に感染させないためにもぜひマスクを着用してください。



夏バテは、暑さのために、冷たいものや水分を取りすぎること、胃腸の消化吸収力が弱って起こります。下痢や脱水を起こして疲れやだるさが続き、熱中症をおこしやすい危険な状態になります。

予防には、冷たい飲食物をとりすぎないようにして、塩分やビタミンB1を多く含む食品（豚肉、キノコ、大豆など）を適度に取り取ることが重要です。

熱中症予防と夏バテ防止

屋外でのマスク利用に注意を



重要です。

夏バテを防ぐ漢方薬には、清暑益気湯（せいしょえつきとう）があります。この処方には、①消化機能を改善する作用②発汗を抑えて血中の水分を保つことで脱水を防ぐ作用③暑さによる熱を冷ます作用があります。エキス剤として医療機関での処方ができますので、特に胃腸の弱い方や高齢者は夏場の服用をおすすめします。

（健康科学センター 診療所長 武生 英一郎）



入り口で問診と検温を行う職員

健康クリニックでは、日々、多くの方々に人

間ドックを受診していただいています。新型



② 感染症対策

安心して受診していただくために

来館の際には検温にご協力を

新型コロナウイルスによりこれまで以上に感染症対策が重要視され、受診者の皆さまに安全かつ安心して受診していただくために、様々な対策を行っています。

当協会の対策をお伝えするとともに、受診される際に気を付けていただきたいことをご案内します。

受付では、アクリル板の設置などによる飛まつ対策や、密集を避けるために受付時間単位での人数調整をしています。また、施設・設備では、受診者が利用するロッカー、テーパー、手すり、各種検査機器などの消毒を定期的に行うとともに、ソーシャルディスタンスの取れるイスの配置（待合室・食堂）や機械式の換気装置での十分な換気を毎日行っています。

従事する職員は、マスク着用や手指の消毒だけでなく、日々の体温チェック、体調管理を徹底し、家族に発熱者がいる場合にも速やかに連絡し、必要に応じて出勤を控えるなどの対策を徹底しています。

（健康科学センター 渉外課 河野耕造）