

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもと  
づく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 631  
1部60円  
友の会会員は会費に含まれています  
発行 東京勤労者医療会代々木病院  
院長 河邊 博正  
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7  
TEL 03(3404)7661  
<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi>

2020年  
5月号

新型コロナウイルス感染症

「生活不活発」に気をつけよう

ロコモ予防の運動(ロコトレ)

膝や腰の負担を考慮しながら、足腰の筋力やバランス力を強化する運動です。ただし、無理な運動は逆効果になりますので、痛みがある時は中止し、医療機関に相談しましょう。

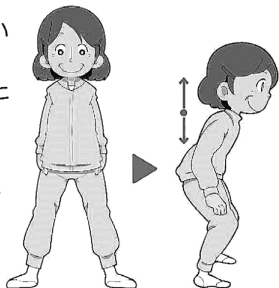
開眼片脚立ち

- ・眼を開けたまま、片足を床につかない程度に上げて1分間保ちます。
- ・左右1分間ずつ、1日3回を目安に行います。
- ・転倒しないように、つかまる場所のあるところで行いましょう。
- ・難しい場合には、机などに軽く手をついて行うと良いでしょう。



スクワット

- ・肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいに開いて立ちます。
- ・背中を伸ばし、おしりを後ろに引くように腰を落とします。
- ・膝はつま先より前に出ないようにしましょう。
- ・難しい場合には、椅子に腰かけて机に手をついて、立ったり座ったりを繰り返します。
- ・5〜6回繰り返し、1日3回行います。



その他の運動

ラジオ体操や太極拳などの運動を取り入れるのも良いでしょう。その時に膝痛や腰痛に対する運動療法も併せて行うと効果的です。また運動はゆっくり行うようにしましょう。適切な運動量や運動法には個人差があるので、医療機関などと相談して行いましょう。

フレイル予防で抵抗力を  
下げる

政府は新型コロナウイルス感染症拡大を受け、先月7日「緊急事態宣言」を発令、対象の7都府県で外出自粛や臨時休業を要請しました。不安が続く中、外出自粛を求められ運動不足による健康への影響が心配です。このような状況で、健康をどのように維持していったら良いのか、代々木病院リハビリ部にお話を聞きました。

4月7日に政府より新型コロナウイルス感染症(生活不活発)による対策のための緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出の自粛が呼びかけられ家に閉じこもりがちになっていく方も多いと思います。私達にとってウイルス感染への不安はもちろんですが、高齢者の方々に

フレイルが進むと身体は回復力や抵抗力が低下し、疲れが改善しにくくなり、また(日本老年医学会ホームページより)。自宅にこもりがちとなるとつい座ったままや寝たまま動かしませんが、動かない時間が減らして、自宅でできるちょっとした運動でフレイルを予防し、コロナウイルスが終息した時にまた元気に活動できるようにしていきたいです！

●座っている時間を減らしましょう！  
テレビのコマースシャル

中足踏みをしてみるなどちょっとした時間に身体を動かしましょう。●筋力、身体の柔軟性を維持しましょう！

ラジオ体操やNHKのみんなの体操も筋肉の衰え予防に役立ちます。巷でも色々な体操が紹介されていますので「これなら無理なく続けられそう」と思うものを取り入れて継続して行ってみると良いですね。一例として体操を紹介したいと思います。

新型コロナウイルス感染症の対応について

1. 「熱や咳が出る」「37.5℃以上の発熱」「強いだるさや息苦しさ」で不安な方は、「かかりつけ」の病院・診療所へ電話で相談してください
2. 新型コロナウイルスが強く疑われる方は「新型コロナ受診相談窓口(お近くの保健所・東京都相談センター)」に電話で相談してください  
次の症状で新型コロナ感染を疑われる方は下記の「新型コロナ受診相談窓口」へ電話で相談してください。  
①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている  
②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
③高齢者や基礎疾患のある方(心不全等心疾患、糖尿病、人工透析など)は①②の状態が2日程度続く場合

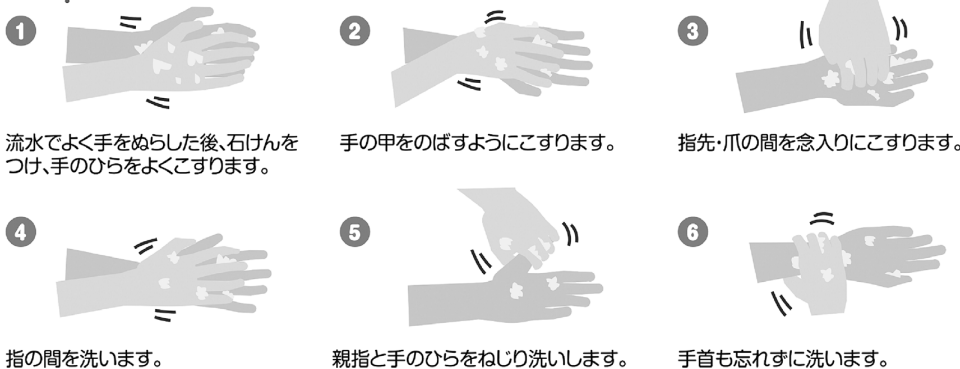
新型コロナ受診相談窓口

【平日(日中9時〜17時)】各地域の保健所  
【土日祝日・平日夜間】東京都相談センター  
03-5320-4592(都内全域対象)

正しく洗えていますか？

正しい手の洗い方

- ・手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



千駄の萱  
陽ざしはす  
っかり春。自  
宅近くの公園  
ではウグイス  
の声が聞こ  
え、池ぞいの  
林ではコサギの声がにぎ  
やかだ。今日はいつもな  
らメーデー会場でみんな  
と会い、なんでもないと  
とに笑ったり話したりし  
ている時。毎年普通にや  
って来ていた五月が、今  
年は世界的な規模で大き  
く変わった。私たち医療  
従事者はマスクも予防衣  
も消毒液もこと欠くなか  
で、最前線地域の方々  
の健康と暮らしを守るた  
めに奮闘している。た  
たか相手はコロナだけ  
ではない。慢性疾患で定期  
通院している方の命と健  
康を守ることも大切な使  
命。受診を拒否され  
た「入院まで10時間か  
かった」など医療機関の  
姿勢を問う報道が聞かれ  
る。とても残念。どこも  
ただ「拒否」してない  
は。善意で受け入れた結  
果、院内感染や集団感染  
が起きたらそれこそ大変  
なことになるからだ。外  
出削減の要請、人と会  
えないのはつらい。デ  
ザインのサワタリタツヤ  
さんが「いま会えないの  
は、また会いたいから」  
とメッセージを発信し  
た。もう少しの辛抱、今  
は頑張りどころ。今は電  
話で、生の声で仲間と話  
していこう。  
(み)