



もともと運動は苦手。
何から始めればいい？

生活習慣病



第10号

ひらざわ内科ハートクリニック



院長
平澤元朗先生

患者さんには、もともと運動習慣があまりなかった人が多いので、いざ運動となると、とまどうこともあるでしょう。いきなり本格的な運動を始めるのは難しいので、まずは散歩や軽い体操などからスタートするとよいでしょう。体を動かすことに慣れてきたら、少し早足で歩く（ウォーキング）などにもチャレンジしていきます。

特別な運動でなくても、掃除などの家事をしたり、歩いて遠くの店に買い物に行くなど、日常生活でよく体を動かすようにするだけでも、かまいません。最近では、座っている時間をできるだけ短くするだけで、効果があるといわれています。

院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～

～最善を望み、最悪を想定する～

今月の一語一笑、今回はこれまでで一番書く内容に迷いました。

世の中が新型コロナウイルスによる悲惨な状況を伝える報道であふれている現況で、“明るい話題を提供し勇気づけたい”そのような思いもありましたが、医療に携わる者としてやはり“現実から目を背けてはいけない”と考え、今回の内容になりました。

先日福井からも、市中感染（感染経路が不明で県内で感染したと思われる）症例が発生しました。想定内のこととは言え、事ここに至れば“誰もが感染者になり得る”状況と言えます。では私達はその様な状況でどのように行動すれば良いのでしょうか。

“想定される最悪のシナリオに準備しておく”というのが、私の答えです。最悪のシナリオとは、各個人によって異なると思います。自身のことで言えば、自分自身、家族、スタッフが感染すれば、クリニックの診療を一定期間停止させなければいけません。その際に問題となる通院患者さんへの処方をどうするか、体調を崩された方にどの様に対応するか、それらを細かく想定することが必要です。いつまで？経済的な問題は？テレビなどで様々な憶測を討論していますが、答えはありません。各人が、各企業が最悪に備えておけば、大概のことには冷静に対応できるはずですが、福島原発事故、一昨年の大雪と最悪を想定できなかったために招いた悲劇は、枚挙に暇がありません。今後自分たちに起こりうる最悪のシナリオに関し、家族や同僚の方達と相談する時期ではないでしょうか。

「新型コロナウイルス感染症」

高齢者として気をつけたいポイント

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて生活不活発（動かないこと）により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

2020年3月 日本老年医学会より

そこで！



～お家でできる運動～



準備物：ティッシュ箱

どんぐりころころの曲に合わせて運動しましょう♪

- ☆ ☆ ☆ ☆
- ①どんぐり ころころ どんぶりこ
- ☆ ☆ ☆ ☆
- ②おいけにはまって さあたいへん
- ☆ ☆ ☆ ☆
- ③どじょうがでてきて こんにちは
- ☆ ☆ ☆ ☆
- ④ぼっちゃん いっしょに あそびましょう

どんぐりころころを

口ずさみながら、

☆マークの所で足を交互に置く動作です！

※動作の始めの部分に☆をつけました

※ポイント

- ①ティッシュ箱を床に置き、優しく足を交互に置きます。
- ②側方に手すりや杖を持ち行いましょう。
- ③つま先をしっかり上げましょう。
- ④左右にふらつかないようにしましょう。
- ⑤最初は、ティッシュを寝かせた状態でも結構です。

※手すりや杖を持ってください！



※ティッシュ箱を床に置き、優しく足を置きます。

☆左右交互に