



《続けよう！感染予防対策》

コロナ禍の健康課題：朝日新聞の記事より・日本医師会発

ハッピーな伝言板 2022年2月号

昨年も「コロナ、コロナ」で一年が終わりましたが、年明け早々またコロナ禍で一年が始まりました。誰もが思うことは「どうもこの問題は、まだまだ続きそう」と感じているのではないのでしょうか。そんな中、朝日新聞に「続けよう！感染防止対策」と題して「日本医師会」主催のセミナーが行われた記事が昨年12月末に掲載されました。

全 Vol.1～4 までありましたが、ここでは、まっくに関係のあるものを取りあげました。

30日は、21ページ下段に Vol.3 「新型コロナと『運動不足』」と題して「運動不足になりがちな自粛生活に伴う問題点」が掲載されていました。この内容は成人へのアドバイスや警告的なもの、つまり、コロナ禍の生活の変化が体力や認知症機能に影響し、「フレイル」（加齢に伴い筋肉量の減少や臓器の萎縮が起こり、抵抗力・回復力が低下する状態）や「認知症」につながりかねないので心配であるとか、現代人の20～40代は、コロナ禍以前から運動不足が問題視されていて、特に女性はその度合いが大きいとの指摘。生活・体力に応じた運動を今日から始めましようとも述べてあります。これまでもいい続けられていることですが、運動不足による肥満により循環器、消化器などが望ましくない状況になり、コロナにかかりやすく、かかった場合重症化率が上がるとの傾向があるとされています。同31日版27ページには、Vol.4 「新型コロナと『子どもたち』」と題して「子どもたちの心身に大きな影響」、「過度に恐れず外出や外遊びを」と運動するよう奨励し、コロナ禍の影響もあって子どもたちの運動が少なくなっていることへ医学的見地からの懸念やアドバイスが掲載されています。特に「**子どもロコモ**（ロコモティブシンドローム）」つまり、室内ゲームの流行や現代生活で起きやすい運動不足から肥満や気管支喘息や老人病的な症状も増えているコロナにかかる率があがるだけでなく、かかった場合の重症化を懸念する内容もあります。また、外遊びをしないことで太陽からの紫外線を浴びないことは骨の形成や免疫機能活性化しにくいので「是非、外に出て日光や外気に当たる生活をしてほしい」とあります。さらにワクチン接種についても述べてありますが、この件については私(体育)の管轄外なのでここでは触れません。まっく体操クラブは、まっくのかわらばん「2021年9月号」で「コロナ禍での子どもの運動が必要」というテーマでまっくに来なくても良いから「運動を続けてください」と提案をいたしました。この記事を見て我々の主張の正しさを知り、意を強くしているところですよ。引き続きまっく内では換気を良くし、子ども同士の接触を少なくした上で十分カラダを動かせる運動の場を提供しています。また、本ホームページで家庭でもできる◎幼児用体操、◎小学生用体操、◎大人用の体操の動画を掲載しています。

是非ご覧いただき実行してください。まっく体操クラブは、引き続き運動を「人と競う道具」ではなく、自らの「心身の健康づくりの道具」となるよう専門的な知識でますます皆さんのお役に立つよう努めます。



まっく体操クラブ 代表 向井忠義
無断複製禁止