

コロナ禍での『不動』

新型コロナウイルスのパンデミックが起こってから二年が経過しようとしています。この二年間に人々の生活は一変しました。コロナ禍でステイホームが長い間呼びかけられ、多くの人は外出の機会が減りました。また働く人々にはテレワークが推奨され、自宅で働くという変革が急速に浸透しました。人類がこれほど『不動』となった時代があったのでしょうか。

この『不動』の影響をまだ私たちは十分に把握できていないのが現状ですが、すでに議論が始まっています。『不動』は身体活動量の低下を意味し、様々な面で悪影響をもたらします。筋力やバランス、持久力など身体機能の低下が起こり、また体重に関しては筋肉量の低下に伴う減少、あるいは肥満に伴う増加（所謂コロナ太り）なども知られています。

地域の高齢者では自宅にいる日が続く、久しぶりの外出時にはいつも通っていた道が歩けない、時間がかかる、途中で休みが必要になった、という話も耳にするようになりました。外出がおっくうになり地域との交流が絶たれるケースも出てきています。

働く世代の人も他人事ではありません。テレワークをする方にお話を伺うと、朝から夜まで自宅に座りっぱなしで作業を行い、一步も外に出ない日が続くという方も少なくありません。実際にテレワーク導入企業で歩行数が顕著に減ったという報告もあります。

テレワークではパソコンなどの画面を見続ける作業が多いため、目の疲れや痛み、首・肩の凝り、痛みを訴える人が多くなると推測されています。さらに長時間の座位をとり続けることから腰痛を訴える人も増える可能性があります。それだけにとどまらず『不動』は生活習慣病の悪化を招きます。まだ具体的な報告は少ないものの、コロナ禍で生活習慣病が悪化したり、合併症を起こしたりする人が増えてくるかもしれません。

■対策

大切なのは『リハビリテーション』の考え方です。リハビリテーションというと筋力トレーニング（筋トレ）や走り込み等のイメージがあるかもしれませんが、ここでは栄養と運動、日々の生活、社会とのつながりを総合的に考えることを強調したいと思います。

もちろん栄養の摂りすぎは良くありませんが、偏るのも少なくなるのも大きな問題です。自身の適正体重やコロナ禍以前の体重を目安に少しずつ食事内容・量を考えながら調整するとよいでしょう。

運動は筋力の強化と有酸素運動が基本です。筋力強化には言うまでもなく筋トレが有効です。筋トレというと「そんな大変なことできないよ」と思われる方も少なくありませんが、簡単なスクワットだけでも十分に効果があります。様々な団体のホームページや YouTube で良いものが紹介されています。参考にしながら少しずつ回数を増やすとよいでしょう。有酸素運動としてはジョギングが理想的ですが、まずはちょっとした散歩、買い物までのわずかな遠回りだけでも心がけるとよいでしょう。

若い世代だけでなく退職した方や高齢者にも、これらの『リハビリテーション』の必要性は十分に当てはまります。もし身近に『不動』となっている家族や知り合いがいれば、前述のことを勧めてみてください。筋トレというと抵抗感をもつ方も多くかもしれません。スクワットに似ているものですが、椅子に座った状態から立ち座りの動作を繰り返すトレーニング方法もあります。また立った状態で踵あげを繰り返す、簡単な運動も有効です。安全のため周囲の安全な物に掴まって行うとよいでしょう。これらはシンプルでありながらも非常に大切なトレーニングです。

運動は自分たちだけで行うのは難しいという方もいます。こういった時には社会福祉サービスを利用できるか確認しましょう。65歳以上の方や40歳以上でも一部の基礎疾患がある方で生活に何らかの援助が必要と考えられる場合、介護保険の認定を受けられます。行政で申請し、認定が降りた後はケアマネージャーという職種の方がサポートしてくれますので、よく相談するとよいでしょう。介護保険のサービスでデイケアと呼ばれる通所リハビリテーション等が約に立つはずですが。

どんな場面でも重要なのは、程よく頑張ることです。「あれもこれも」となると続かないこともありますし、気が付いたら身も心も疲れ切っていることもあります。テレビやインターネット上にありふれた情報に惑わされる必要はありません。自身に合ったものを探してみてください。

もちろん、自分でのトレーニングやデイケアへの通所が最終目標ではありません。生活を送る中での家族や地域との交流、社会とのつながりが何より大切とされています。

コロナ禍でのメンタルヘルスへの影響や特徴もわかりはじめていますが、今回は『不動』の影響と対策について主に身体機能の観点から述べました。コロナ禍でも感染対策を行いながら、心身共に健康に過ごし、元気に働けるようにしていきましょう。