

# 訪問看護新聞 12月号

## コロナ自粛で体力低下に注意



新型コロナウイルス流行のニュースが流れ始めてから約1年がたちました。2020年を振り返ってみると、オリンピック延期… 相次ぐ飲食店の倒産… そんな世間を騒がせている新型コロナウイルスに関して、医療・介護業界で問題視されているのが「自粛による体力低下」です。

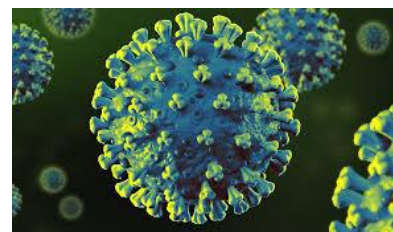
実際に、筑波大学大学院が新型コロナウイルス流行前後で調査した内容によると1日の歩数が29%減少し、中には70%減少した例もありました。身体活動量の減少が多く疾患リスクの増加につながることは、よく知られています。例えば、メタボリックシンドロームやフレイル、あるいは糖尿病、脂質異常症、高血圧、骨粗鬆症、サルコペニアなどの生活習慣病は、いずれも身体活動量が少ないことがそれらの発症および発症後の進行にかかわります。新型コロナウイルス重症化リスクとしても、肥満や一部の生活習慣病が指摘されています。

そして、高齢者では身体活動量の低下がそのまま生活レベルの低下へ直結してしまう可能性が高い傾向にあります。

「そんなこと言われても自粛しないと…」

みなさんが思われている通り、外出して感染したら嫌ですね。

そんな葛藤もストレスになってしまいますね。



それでは発想を変えてみて、外に出るのではなく

ご自宅に運動のプロ(理学療法士)を呼んでみてはいかがでしょうか！

国の制度(介護保険・医療保険)を利用してご自宅にお伺いできます！

運動のプロのほか、歯科医師や歯科衛生士、医師(内科)、看護師とチームでサポートさせていただきます

しっかりと新型コロナウイルス・インフルエンザを予防しながら

賢く制度を利用してお体の状態や生活を維持していきましょう！



医療法人社団

慶実会グループ

グレースデンタルクリニック (訪問歯科)

グレース訪問看護ステーション (訪問看護)

グレースホームケアクリニック (訪問診療)

グレース居宅介護支援事業所 (居宅介護支援)

ひろくグレース  
0120-169-902  
コールグレース  
0120-506-902  
やさしグレース  
0120-831-902  
クイックグレース  
0800-919-0902