“生活不活発病”を予防するために

新型コロナウイルス感染症流行に伴う外出自粛期間中の様々な体力低下を防ぐために！

手稲地区リハビリテーション関連職種協議会

“生活不活発病”を予防するために

新型コロナウイルスについて	1p
外出自粛によって起こる身体の変化 ～ 生活不活発病・脱水・転倒 ～	2-3p
筋力トレーニング	4-5p
頭の体操	6p
飲み込み力アップ体操	7p
生活のPOINT	8-9p

私たちの活動 ～ TRAIN ～

2015年10月、イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌秀友会病院、手稲渓仁会病院の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、厚生労働省が推進する地域包括ケアシステムに沿って、手稲区在住の皆様、地域包括支援センターをはじめとする手稲区の様々な公的機関の活動を支援することを目的に「TRAIN：Teine Rehabilitation Association for Inclusive Networks」を設立し、現在まで様々な支援活動を実施しております。この度、住民向けに「“生活不活病”を予防するために」を作成致しました。自粛期間中の生活の一助になれば幸いです。

（TRAIN：手稲地区リハビリテーション関連職種協議会一同）

Q 新型コロナウイルスについて

Q1．新型コロナウイルス（ COVID – 19 ）とは？

「新型コロナウイルス」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（ＳＡＲＳ）」や 2012 年以降発生している「中東呼吸器症候群（ＭＥＲＳ）」ウイルスが含まれます。
ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報として RNA をもつウイルスの一種で、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持ち（図１）、粘膜などに付着して入り込んで増殖します。ウイルスは健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては 24 時間～ 72 時間くらい感染する力をもつと言われています。手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流す（図２）ことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊す（図３）ことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわなどに汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

図１）

図２）

図３）

Q２．どのように感染する？

飛沫感染

接触感染

般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

「飛沫感染（くしゃみ、咳、つばなど）」とは：
感染者の飛沫と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

「接触感染」とは：
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。
他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

出典：厚生労働省ホームページ

外出自粛に伴って起こる身体の変化

新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、2020年3月に北海道でも緊急事態宣言が発令されました。この緊急事態宣言はいつまで継続されるのか、また、解除された後またいつ発表されるかはわかりません。外出自粛期間中に起こる身体の変化や予防のための体操、生活の注意点も参考にし、ぜひ行動を起こしてみてください。新型コロナウイルス感染症の流行が収まった際に、また元気で活発な活動ができるような準備をしましょう！

体力低下

体力低下は生活不活発病の中で、皆さんが普段から特に意識しているものかもしれません。筋肉は1日でどれくらい低下するか知っていますか？
実は1日で全体の 2 % 低下してしまいます。
2 週間では 30 % も･･･。あっという間ですね。

工夫をしてできる運動を！

1日の生活の中で、目標や役割を具体的に決めてみましょう。例えば ” 30 分は歩こう”・“いつも行なっている家事は継続してやってみよう” など。

うつ状態・知的活動低下

身体活動の低下や人との関わりが低下することで脳の活動も減少してきます。それによって、うつ状態になったり、知的活動が低下してきます。

生活で脳を活性化させましょう！

家事動作や趣味活動は、指先や頭を使うため心の健康の維持にも役立ちます。
献立を考えご飯を作ることは頭も体も使います。
また、趣味活動で手芸や歌を歌うことは、生活に“楽しみ” を与え生きがいにもつながりますよね。

運動編

みなさんへプチアドバイス

筋力エクササイズ：スクワット、踵上げ
体力エクササイズ：散歩、家事、庭いじり、カラオケ
30 分程度の有酸素運動は体力だけでなく免疫力も高めます。
たとえ 30 分を一気に歩かなくても 10 分を 3 回に分けるなど、疲れやすさがある場合は1回の量は少なく、休憩を挟んで回数を多くすることなど自分で運動の負荷量を調節してみましょう。

外出自粛中の「脱水」を予防しよう！

外出自粛中、家にいて水を飲む量が自然と減ってきていませんか？“いつでも水が飲める”・“汗をかかない”・“室温や湿度が一定” であることから、水分を飲む機会が自然と減ってしまいがちです。人は1日で汗や排泄物、また呼吸や肌からの蒸発などで約 2,500 ml の水分が身体から出て行きます。また、黙っている時でも自然と水分は逃げていってしまうことも注意しなければいけません。特に高齢になると腎臓の機能低下や、皮膚の温度も感じにくくなることから、脱水症状が起きやすいと言われています。脱水が重度になれば肺塞栓症や脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高まり、重大な後遺症を残す危険性もあります。

どれくらい飲めばいいの？

1日の水分摂取量の目安は食事ごとにコップ1杯ずつ、それに加えて夏期はあと5杯、冬期はあと3杯が理想的です。人は1日で 2,500 ml の水分が体からなくなってしまうので、減った分を補うために 3 食規則正しくご飯を食べることや、1日の中で適度な飲水が大切なんです。また、外出自粛に伴って活動量が少なくなり、室温など気温（外気）の変化に鈍感となるため、水分が不足していることに気がつきにくいです。そのため、水分摂取のタイミングは「喉が渇く前に！」を意識して摂りましょう！

外出自粛中の「生活不活発病」を予防しよう！

「生活不活発病」とは、様々な要因で生じる廃用症候群のことです。「不活発」が起こる原因としては運動量や活動量の低下だけではなく、生活行為の制限・外出頻度や量が減少 ・家庭内などでの役割の減少などの“生活の質”が影響しています。また、生活不活発病では体だけではなく、心や頭の機能も低下してしまいます。例えば、体力低下やうつ状態、知的活動の低下、起立性低血圧などです。
生活不活発病は個々の心身機能の低下よりもまず、生活行為などの「活動」や家庭や地域内での役割などの「参加」機会の減少から低下してくることが多く、心身機能の症状が明らかになるのはかなり進行してからです。そのため、“動かない”“動きにくい”を感じる前に行動を起こすことが大切です。

起立性低血圧

寝た状態や座った状態から急に立ち上がったときに血圧が下がり、めまいやふらつきなどの症状が起こります。重度になれば失神を起こすこともあり、転倒のリスクに繋がります。

こんな方は要注意！

水分不足な方や、血圧を下げる薬や狭心症の薬、抗うつ薬を飲まれている方は起立性低血圧を起こす可能性があります。立ちくらみが起きた際は、ゆっくり立ち上がったり、軽く手足を動かしてから立ち上がるようにしましょう。また、お薬が原因かもと思った方は主治医に相談してみましょう。

栄養不足

生活不活発病と栄養が関係していることを知っていましたか？栄養はとても大切なんです。
食べる量が減る → 低栄養 → 筋肉量減少 → 活力・筋力低下 → 活動量減少 → ますます食欲が湧かない → 低栄養悪化･･･このサイクルで身体活動が減少し生活不活発病が起きてしまいます。

規則正しいバランスの良い食事を！

１日３食、主食・主菜・副菜を揃えることを意識し、それに加えて牛乳を飲んだり果物を食べるようにしましょう。

食事編

みなさんへプチアドバイス

栄養不足による低栄養状態は感染症を発生しやすいことが知られています。低栄養を予防するためには、まずは適切なエネルギー量、そして、たんぱく質の摂取が重要です。筋肉量や骨量の減少、血管の老化、免疫力低下の予防のためにも肉・魚介類・卵に含まれるたんぱく質を意識して摂取しましょう！また乳製品や緑黄色野菜、きのこ類に含まれるカルシウムやビタミンは骨を丈夫にし、骨折予防につながります。栄養が偏る場合は、栄養補助食品や不足している栄養を含む惣菜を選び、栄養を補いましょう！

外出自粛中の「転倒」を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症に感染したくないからと、外出機会を減らすために食料や生活用品を買い溜めしていませんか？外出自粛に伴い体力や筋力が低下しやすくなっていることに加えて、両手いっぱいに荷物を持ち運ぶ･･･。このような状態ではもしつまずいた際に足をとっさに出すことは難しいかもしれません。また、活動量が減少すると体力などだけではなく、骨の強度も減少し骨折リスクも高まっているのです。特に、ここ１年以内に転倒したことがある方は、転倒する危険性が高まります。まとめ買いをする際には配送サービスの利用も考えましょう。

骨折も嫌だ・・・

生活不活発病を予防し、身体機能の低下を予防、または最小限に抑えることがまず大切です。今までに自宅で行っていた運動や体操などは継続して行ってみましょう。
また、転倒リスクが高まるほどの買いだめをしすぎない事も大切です。
ただ、スーパーは３密の条件が揃う可能性もあるため、P8 ～ 9 の「生活の POINT」 を参考にして正しい外出をしましょう！

筋力トレーニング

現在は新型コロナウイルス感染症の流行により開催自粛中ですが、本項の体操は手稲渓仁会病院で実際に行っている手稲健康体操を紹介します。腕・お腹・足の全身のトレーニングが入っている運動です。
疲れやすい方は、「今日は腕の体操」、「今日は足の体操」など、部位に分けて行うのも良いです。
座って行える運動です。背筋を伸ばして運動をしましょう。

運動方法

運動は“5秒間力を入れる → 力を抜く”を10回繰り返します。
また、運動中は息を止めずにゆっくり息を吐きながら力をいれます。

腕のトレーニング

1

2

3

お腹のトレーニング

1

2

足のトレーニング

1

2

3

みなさんへプチ情報

YouTube 始めました！

今回皆さんにお話しした一部の、“外出自粛中に起こる脱水について”・“外出自粛中に起こる転倒について”、また手稲渓仁会病院で行なっている手稲健康体操でのスワロビクス・レジスタンストレーニングの動画を載せています。
YouTube にて「手稲渓仁会病院」と検索し、「健康チャンネル」というチャンネル内からご視聴いただけます。この筋力トレーニングも動画上にあるので、“体操の行い方がわからない”という方や“一人で体操してもやる気が出ない”という方は是非動画を見て私たちと一緒に体操をしましょう！

https://www.youtube.com/channel/UCzze5mK9LNvsd8wFvvuSCBg

手稲健康体操

検索はこちら

3

4

5

頭の体操

認知症予防に有効なことは活動量を維持するために運動や体操をすること、好きなことや楽しいことを日課にすること、家族や友人と会話をすること（直接話す際は、ソーシャルディスタンスを保って、あるいは電話を使って）です。特別に時間をとって行う運動と、日常生活の中で行う活動をバランスよく行い、効率的に身体活動量を維持しましょう！この体操は、運動に頭の体操が加わり様々な取り組みから成り立っていることが特徴です。

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足を右へ→②右足を戻す→
③左足を左へ→④左足を戻す
（①～④を繰り返します）
リズムよくステップします

コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動 ＋ 3 の倍数 で拍手

右横・左横にステップ

1～4を1セットとして約10分間繰り返す

まずは、「3」の倍数で手をたたくことから始めましょう。慣れてきたら、左右・前後のステップの順番を変えたり、手をたたく倍数の数の数え方（数を引きながら数える）を変えたりと様々な種類を試してみましょう。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段の食生活や睡眠、運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。

出典：コグニサイズ

飲み込み力アップ体操

飲み込みがうまくいかず食物が誤って気管へ入り込んでしまうことを「誤嚥（ごえん）」といいます。
誤嚥は、食事の最初の一口目に起きることが多く、防止には飲み込みに必要な、口、のどの筋肉をしっかり動かせることが重要です。“生活不活発病”では飲み込みに必要な筋力低下も生じてしまいます。
「飲み込み力アップ体操」は食前に簡単にできる飲み込み、咳の準備体操です。飲み込みの際は少し前屈みの姿勢をとると誤嚥する危険性が低くなるため、体操をする際も少し前屈みの姿勢で行うように心がけましょう。

運動方法

5 秒間、声を出しながら大きく口を動かしましょう。
1 ～ 6 を 5 回繰り返します。

1 あー

口を大きく開く

2 いー

唇を横に引く

3 うー

唇を前に突き出す

4 べー

舌を出す

5 ゴホン

咳ばらいをする

6 ごっくん

唾を飲む

生活のPOINT

新型コロナウイルスに感染しないために“今から”できることを
運動から生活の注意点などについて、幅広くお伝えしていきます。

3密を避けよう！

3 密とは？

「換気が悪く密閉されている空間」
「人が密に集まる空間」
「不特定多数の人が接触する場所」

集団感染の共通点は 3 密の条件が揃っている場所です。
今重要なことは、今後の感染の拡大を最小限に抑えるため、
小規模な患者の集団(クラスター)が次の集団を生み出すのを防止することです。
できるだけ、 3 密を避けましょう。

換気はこまめに行おう！

部屋のウイルス量を減少させるために目安は 1 時間に 5 ～ 10 分を目標に。
最低でも 2 ～ 3 時間に 1 度は行いましょう。換気はウイルスを家の中から出す事に加えて室温の変化も得られるため、体の中の水分を一定に保つ役割としても重要です。
換気を行い気持ちもリフレッシュしましょう。

本当に外出はダメなの？

屋外など、開放された場所で一人もしくは限られた人数での運動は感染リスクが低いとされています。また、日光に当たることは骨を強くしてくれるため、散歩は健康を維持するためにはとても有効です。また、適度な運動は、免疫力もつくためウイルスに負けない体を作ることができます。
ただし、人混みや多数の人が触るものに触れないように注意しましょう。

困った時こそ支え合い！

外出機会も減り、友人や家族とお話しする機会も減っていませんか？
会話のツールは今や会って話すことだけではありません。
電話やメールなどで人と交流することも心の支えになるはずです。

正しい手洗い方法を確認しよう！

流水で手をぬらし
石鹸をつける

手のひらをよくこする

手の甲を
伸ばす様にこする

指先・爪の間を
念入りにこする

・爪は短く切りましょう
・時計や指輪は外しましょう

指の間を洗う

親指と手のひらを
ねじり洗いする

手首を洗う

十分に流水で洗い流す

清潔なタオルで
よく拭き取る

咳エチケットを確認しよう！

何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

ティッシュ･ハンカチで
口･鼻を覆う

マスクを着用する
（口･鼻を覆う）

袖で口･鼻を覆う

意外と知らない?！ マスクの着脱方法！

付け方

ゴム紐を
かける

鼻と口を
確実に覆う

隙間がない様に！

外し方

紐を持つ！

マスクを触る前後でアルコール消毒！

出典：首相官邸HPより

Teine Rehabilitation Association for Inclusive Networks

TRAIN

手稲地区リハビリテーション関連職種協議会

医療法人 渓仁会 手稲渓仁会病院

手稲渓仁会病院リハビリテーション部では理学療法士70名、作業療法士24名、言語聴覚士10名が在籍し、TRAINの活動を支援しております。
現在は、手稲区在住の65歳以上の方々を対象に手稲健康体操や、体操リーダーの方々を対象としたご当地体操の紹介を実施しております。今後は、体操リーダー育成事業も担当し、住民の皆様の健康管理に寄与したいと思います。
引き続き、上記体力低下予防の他、認知症予防や肺炎予防を含むフレイル予防に寄与したいと考えております。

IMSグループ医療法人社団明生会 イムス札幌内科リハビリテーション病院

イムス札幌内科リハビリテーション病院では理学療法士53名、作業療法士42名、言語聴覚士10名が在籍し、TRAINの活動に参加しております。
現在は、体操指導や体力測定、健康講話などを通じて手稲老人福祉センターや手稲区内の体操グループに対しての支援を行なっております。
引き続き、住民の皆様の健康に寄与していきたいと考えております。

医療法人 秀友会 札幌秀友会病院 SAPPORO SHUYUKAI HOSPITAL

札幌秀友会病院では理学療法士23名、作業療法士15名、言語聴覚士が9名在籍し、TRAINの活動に参加しております。
現在は、毎年秋に北海道科学大学で実施されている「手稲区体力測定会」の支援や、手稲区内の会館等で実施されている体操グループの支援を行っております。
引き続き、住民皆様の健康評価を通して、運動の習慣化に寄与出来ればと考えております。

健康講話 YouTube 配信中

https://www.youtube.com/channel/UCzze5mK9LNvsd8wFvvuSCBg

スワロビクス・筋力トレーニング、脱水や転倒など外出自粛生活に伴う生活の注意点についてお話をしています。今後も随時更新予定です！

お問い合わせ先　E-mail cbrkenkyu.sapporo@gmail.com