

令和2年5月1日

京口門だより NO.79

桜も散り、木々の若葉の美しい季節となりましたが、疫病は日本でも世界でもなかなか勢いを緩めません。自粛生活が強いられ、悩ましい毎日です。「美しき五月微熱を憂しとせず」(日野草城)というようなわけにはまいりません。

日常の引きこもり生活がつづく、社会的にも経済的にもさまざまな深刻な問題が起こってきます。個人でも肉体的にあるいは精神的につらい面がでてきます。気持ちのうえでは忍耐力や克己心がためられますが、できるだけ前向きにところを開いて、日常生活でもイノベーション(革新性)をもたらすよう工夫をすることが大切でしょう。イノベーションって何だといわれそうですが、いままでと変わらない日常生活のなかで、何か一工夫して新しいことをするとか、いままでできなかったことをやってみるといような取り組みだと思います。

身体的な面でも運動不足にならないように注意すべきと思います。ある調査によると、人は体を動かさずに安静のままだと、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%の筋力低下がおこり、1日の安静による筋力低下を回復するには1週間かかり、1週間の安静による筋力低下を回復するには1ヶ月かかるといわれています。筋力の低下は急速におこり、その回復には多くの時間が必要になる

ということです。骨についても、寝たきりの状態では、数ヶ月で 10～20%の骨密度が低下するといわれています。

筋力低下や骨の骨密度減少の予防には、歩くことが有効とされています。1日 30 分、2 キロメートル歩くことは骨を刺激して、骨量が増し筋力の低下を防ぐといわれています。歩くことすなわち下肢の筋力をきたえることは、全身の健康にも大切なことで、足腰がきたえられることによって、日常の活動の場や機会が増し、全身の血行も改善し、身体の機能の活性化に役立つといわれます。普通に歩くのではなく、2 本のストックを使ったノルディック・ウォーキングを行うと、膝や腰への負担が減り、上半身の筋肉も鍛えられて、全身の有酸素運動となります。私もときどき実践しますが、少々の坂道でも楽に登れて快適です。また歩くだけでなく、片足立ちを左右 1 分間ずつ 1 日 3 回する運動、あるいは椅子から立ち上がって座る(腰を浮かせたままにするのも有効)などは室内でできる運動です。自粛生活でも戸外の散歩は良いとされていますから、できるだけ体を動かすようにすることが、気持ちのうえでも心を開放させてくれます。

