

# 11月11日は介護の日

## コロナ禍 運動も大切

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出自粛や在宅勤務など人との接触を控える行動様式が広がりました。一方、「新しい生活様式」の中で、体力や認知能力が低下し、認知症患者や介護を必要とする高齢者が増える懸念が高まっています。「介護の日」にあたり、感染防止を前提とした「ウィズコロナ時代」の健康維持について考えてみたいと思います。

### 高齢者筋トレのススメ

筑波大学人間総合科学学術院 提としつつ、過度に警戒せず  
の久野譜也教授に話を聞きました。外出してほしいと思います。働

◇ 感染予防のため人との接触を控える傾向が強まっていますが、運動不足が長期化してしまつと、健康状態が悪化し、免疫力なども低下しかねません。二次的な健康被害が多く出てくる懸念があるため、感染防止を前



くの・しんや 主に健康政策を専門領域とし、代表を務める株式会社つくばウエルネスリサーチでは健康増進事業を推進。厚生労働省「介護予防サービス評価研究委員会」委員などを歴任。

く現役世代も人ごとではなく、生活習慣病が悪化する可能性もあります。高齢者は運動不足で介護を必要とする時期を早めてしまつ可能性が高いです。運動能力の低下はもちろんですが、人との交流がなくなると、鬱が進む可能性もあります。理解や思考する機会が減り、認知機能が低下するリスクも高まります。高齢者にとつてのコミュニケーション活動やイベントが延期や中止になっているケースも多

く、社会参加が難しくなっています。過度な警戒の中では、コロナは防いでも、高齢者の行き場がなくなり、認知症を招くという結果をもたらしたくないか、心配です。

運動不足の対策として、まずは一定距離を歩くことが大事。1日平均7000歩以上を目標にするのも良いと思います。しかし、歩くだけでは、高齢者特有の筋力の衰えは防げません。一般的に60歳代で、30歳代にあった筋肉は4割も減ってしま

ます。日常生活の中での行動を考えると、スムーズに立ち座りができ、横断歩道を青信号で渡りきれぬ筋力を維持してほしいので、特に下半身の筋トレをおすすめしています。まず2週間続けていただければ、効果を実感でき、やる気も湧いてくるはず。筋力は「貯金」ができませんので、筋トレを続けることが大事なのです。

家族もぜひ、「続けてやってみよう」「歩き方がいいね」「姿勢がよくなった」などと、高齢

者をも励ましてほしいです。会話が生まれることで、継続意欲も高まります。

もちろん、正しい感染予防を忘れてはいけません。手洗いやアルコール消毒がどの程度の効果を持つのか理解すれば、どのくらいの頻度で予防措置が必要かを理解できるはず。何かを失う未来ではなく、感染予防も認知症予防も、介護を受けたい健康も、楽しい生活も、すべて目指していけるような生活へと取り組んでいきたいですね。

#### 自宅でできるおすすめの筋トレ

(久野さんのお話を基に作成)

**イスをつかったスクワット**

4秒かけて股関節を意識して腰を落とし、4秒かけて元に戻す

内股、がに股に注意。ひざはつま先より先に出さない

**ひざ伸ばし**

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅ぐらいに開く

足と床が平行になるよう力を入れて4秒で上げ、4秒で戻す。左右それぞれ10回ずつ

**もも上げ**

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅ぐらいに開く

ひざに力を入れて4秒かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒かけて元に戻す。左右それぞれ10回ずつ

※ゆっくり8秒、声に出して数える ※10回で1セット、週に3回以上が目標