『健康2次被害を予防しよう!!』

コロナ禍で外出自粛響く、心身衰弱が深刻化

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー
健康運動指導士・JNWLウォーキングライフマイスター　大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

足掛け2年となったコロナ禍。「緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置」で外出を控え、運動不足になったり、人との関わり合いが減ると思わぬところでカラダやココロの衰えが進みます。

それを**健康2次被害**といいます。外出自粛やステイホーム・巣ごもりよる筋力低下でフレイルになりやすい高齢者は特に注意が必要です。

今回も、**コロナ禍で陥った「健康2次被害」の影響と対策について**、お役立ち情報をご提供したいと思います。

健康2次被害を予防するお役立ち情報のポイントは、ズバリ「コロナ感染予防対策と運動の両立を図ることが何よりも重要である」ということです。

ソーシャルディスタンスを保ち、アルコールの消毒を行い、3密を避け、マスクなしの会話、飲食を伴う懇親会を避けるといった感染予防しながら、しっかりカラダを動かすことが求められています。

◎お役立ち情報…①
最近こんなことはありませんか?

①散歩や買い物などで外出することが減った。
②歩くスピードが以前に比べて遅くなった。
③他の人との交流が減った。
④バランスの良い食事が出来ていない。
（外出自粛で買い物に行けない）
⑤同じことを繰り返し尋ねたり、物忘れが気になるようになった。

この様な状態になると、免疫力の低下、肥満や生活習慣病の悪化、ストレスによりうつ病などを発症する恐れも。感染症予防対策をしっかりした上で、サークル活動など人との交流や買い物などの外出も心身の健康を保つ上では極めて重要です。

◎お役立ち情報…②
人との接触を避けて外出を
自粛したことによる健康2次被害

①筋量・筋力の低下
②歩行速度の低下
③認知機能の低下

その結果…転倒・骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症などを招き要介護が必要な状態を招きます。健康な高齢者が、2週間家の中であまり動かないでいると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。これは、3.7年分の老化に相当するそうです。

◎お役立ち情報…③
健康2次被害を予防するためには…

①歩行速度、物忘れなど日常生活で変化したことを確認する。
②心身の健康を維持するためには、運動・スポーツを継続すること。
③感染予防対策を図り、買い物や散歩、ガーデニングなど戸外でカラダを動かすようにする。
④感染予防対策がされている運動教室やコミュニティ活動に参加する。
⑤バランスの良い食事をする。

昨年からの度々の緊急事態宣言の発出等による活動制限や運動不足より、誰もがウイルス感染への不安を抱き、ストレスを蓄積した結果、体重増加や生活習慣病の発症・悪化、体力の低下、腰痛・肩こりや疲労感などの体調不良を招いているのではないでしょうか。

高齢者に至っては、サルコペニア、ロコモ、フレイルになり、寝たきり要介護といった状態も危惧されるところです。

運動を行うことで次の様な効果が得られることが分かっています。

①自己免疫力の向上→感染に対する抵抗力
②ストレス解消→メンタルヘルスの改善
③体重コントロール→生活習慣病の予防改善
④体力の維持・向上→筋力維持・向上→フレイル・ロコモ予防
⑤血流の促進→腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の解消、質の良い睡眠

ご参考までに運動のめやすは、ウォーキングなどの中強度の運動を**18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分、週3日以上行い、1日の歩数は8000歩が目安です。**

所謂、**3高**＝「**高血圧・高血糖・高脂質**」の持病がある方は、ウォーキングなどの有酸素性運動に、筋肉に負荷をかけるレジスタンスエクササイズ（筋トレ）を組合せて行うことが推奨されています。米国スポーツ医学会が一般的に推奨している**ガイドラインは、1回／30分・中強度の有酸素運動を週に3回、レジスタンスを使った筋力トレーニングを週2回行う**と良いとされています。

※中強度の有酸素運動のめやすは→軽く息が弾み喋れる程度の速歩きやアクアエクササイズ、サイクリングなど。心拍数のめやすは、（138-年齢÷2）例（138-60歳÷2＝108拍／分

※筋トレは、スクワット、腕立て伏せや上体反らし、上体起こし、ダンベルなど自分で出来るレベルから始める。**例】**1セット10回～15回で2セット～4セット程度行う。無理なく徐々に運増すると良い。

◎お役立ち情報…④
感染症対策による活動制限・運動不足の
長期化による影響…

とは言え、運動することや運動を続けることはハードルが高いと感じている方には、ノルディックウォーク&ポールエクササイズで運動不足解消!!

2本のポールで歩くノルディックウォークは、通常歩行と比べ、ポールを持ち、腕を振ることで、より歩幅が広がり、歩行速度もアップすることが可能となる最適な歩行運動といえます。

スポーツハイツは、**（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟・公認ノルディックウォーク・ステーション**として、**杉並保健所の協定事業でノルディックウォーク月例会**を毎月開催しています。

運動が不得手な方、体力に自信がない方、腰・膝・股関節・肩などが気になる方には、何よりも2本の魔法の杖（ポール）使う**ノルディック・ウォークとノルディックポールエクササイズ（ポールを使ったストレッチングと自重筋トレ）**をご一緒に楽しんでみませんか?

最後までお読みいただきありがとうございました。

さかなまんトレーニングサークル体験会報告!

STC正規クラス6月スタート!参加者募集中!!

(Sakanaman Training Circle:STC)

5月9日に私、若林が主催の「さかなまんトレーニングサークル体験会」(以下STC体験会)を行いました!このSTCは競泳のマスターズ大会に参加している方を対象としたトレーニングサークルで、「もっと技術を高めたい」「ハードなトレーニングを行いたい」という要望に私、さかなまんこと若林が応える、というクラスになります。

STC体験会参加者の中には50mバタフライを25秒で泳ぐ方、50m平泳ぎ29秒台で泳ぐ方、週7回泳いでいる方や各区分で世界新記録をたくさん出している方から、マスターズ競技参加して間もない方まで、自身の記録と向き合い競技水泳を楽しんでいる方まで、定員12名に対し満員御礼12名参加でにぎやかに行いました。

当日の練習では軽くウォーミングアップを行った後にスカーリングやキックの技術的な練習(ドリルワーク)を行い、最後は競技同様飛び込み付きでのタイム計測をして終了。練習時間は1時間半、距離は2000m程をみんなで楽しく泳ぎました。

この体験会では、初めて私のレッスンに参加した方がほとんどでしたので、説明に時間を割きましたが、今後は参加者のニーズに合わせて飛び込みの段階的な練習やターンなど細かい練習もしっかり入れていきたいと思っております。

今回の体験会は日曜日の17時～18時30分で開催しましたが、6月からは6日・20日・27日の全て日曜日、時間も同じ17時～18時30分で開催予定です。

参加費は会費制で月3回開催7,920円(税込)と、2カ月1クールで11,880円(3回参加可能)、ビジター利用の場合は会費制会員の方同伴の上で4,400円での参加が可能です。ぜひご検討ください。何かありましたらフロント、もしくはさかなまんこと若林まで!

（若林）

「JRC蘇生ガイドライン2020」ドラフト版発表

現在の蘇生法ガイドラインは国際蘇生連絡委員会(ILCOR)が5年毎にガイドラインを更新し、加盟各国はそれを受けて、各国内の組織でガイドラインの更新を行っています。我国は日本蘇生協議会(JRC)が国内向けにガイドラインを策定し更新しています。本来は前回の2015年ガイドラインから5年経過した2020年10月にJRCも更新を予定しておりましたが、コロナ禍のため半年遅れで本年3月に「JRC蘇生ガイドライン2020」のパブリックコメント用のドラフト版が発表されました。(これは、情報を一般に公開し、広く意見を公募して、それらを反映させて最終の正規版の出版となります。)私たち一般市民向けの「一次救命処置(=Basic Life Support:BLS)」においては、基本的には2015年を踏襲しており大きな変更点はないものの「新型コロナウィルス感染症(COVID-19)への対策」を「補遺」として発表しています。COVID-19のパンデミックの状況においては、市民の一次救命処置(BLS)としては人工呼吸の訓練を受けて、実施する技術と意思があっても「成人には人工呼吸はしない=胸骨圧迫とAEDのみ」とする。一方で人工呼吸の訓練を受けて、実施する技術と意思があれば「乳児・小児には人工呼吸を併用」することを推奨するとしています。子供たちは窒息、溺水等呼吸が遮断されることを原因としてやがて心停止する場合(呼吸原性心停止)が多く、血液中の酸素をほぼ使い切って心停止に至ることから胸骨圧迫で血液循環させても必要な生命臓器に酸素を供給することができず、人工呼吸により血液中に酸素を取り込ませる血液の酸素化の必要性が高く、人工呼吸と胸骨圧迫の併用が推奨されるのです。成人の突然の心停止の場合(心原性心停止)は、血中にまだ酸素が残っている状態で血液循環が停止しており、胸骨圧迫のみの蘇生法でも効果が期待できることから、救助者が新型コロナウィルス感染を回避するための選択をしたのです。

【コロナ禍において蘇生法を実施する際の留意点】

①可能な限り、日常的にマスクを装着しておく。
②意識、呼吸確認の際、傷病者の顔にあまり近づきすぎない。
③胸骨圧迫を開始する前に、マスクやハンカチ、タオル、衣服などで傷病者の鼻と口を覆う。
救助者もマスクを着用する。(胸骨圧迫による傷病者の飛沫、エアロゾル等の防護)
④成人には人工呼吸の技術と意思があっても実施しない。
⑤乳児・小児には技術と意思があれば人工呼吸を組み合わせて行ってよい。
人工呼吸の感染防護具があれば使用する。
⑥救急隊到着後に引き継いだ後は、傷病者の鼻口を覆ったものに直接触れずに廃棄し、
速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う。

（矢野）

「アクアポールウォーキング」体験申込受付中!!

スポーツハイツでは水中歩行を中心とした立位運動系のアクアエクササイズ(水中運動)クラスが週に4日開設されています。継続的に運動を行って、健康維持増進とメタボリックシンドローム&ロコモティブシンドローム予防を目的としています。水中ダンベルやアクアヌードルなどの水中用具を使用して、身体機能のトレーニングによる総合的な運動プログラムを実施しています。

近年、そこに「水中ポールウォーキング」プログラムが導入されました。適切な水中トレーニングは重力環境を緩和し、骨・関節機能の筋力増強を図る運動訓練に最適です。しかし水圧によってバランスを崩しやすいため、手すり等で安定させますが、無い場所では歩行訓練が多少困難です。そこで、水の中で使えるポールが開発されました。水中でも立って浮くポールを持つことで支持点が4点に変わり、常に歩くリズムとバランスが取りやすくなり、安定した前後左右の歩行が可能となります。この水中ポールはシャフト上部空気層と下部錘のバランスにより水中でポールが「立つ」のです。

この不思議な「アクアポールウォーキング」の体験ご希望の方を以下の日程で募集します。水中ウォーキングの進化形を是非、お楽しみください。

【開催日】 第1回 7月13日(火) 13:15～14:15
第2回 7月27日(火) 13:15～14:15
第3回 8月10日(火) 13:15～14:15
第4回 8月24日(火) 13:15～14:15
【定　員】 各回 3名 限定
【参加費】 1,650(税込)(ポールレンタル料550円含む)
【指導員】 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
ウォーキングライフマイスター・健康運動指導士　大方 孝
【申　込】 スポーツハイツフロント

紹介キャンペーン開催中!!

お友達をご紹介いただいた会員の方には、
何かが必ず当たるスクラッチカードプレゼント!

A賞①「Amazonギフトカード」or②「クオカード」or③「マックカード」 各5,000円分
B賞①「Amazonギフトカード」or②「クオカード」or③「マックカード」or④「スポハイ商品券」 各3,000円分

ご入会のお友達には
①入会金100%off ②子供=オリジナルスクールバッグ/ベビー&大人=オリジナルグッズ
③子供=ステップアップレッスン券(3枚)/大人=フリーレッスン券(3枚) プレゼント!!

SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS
〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/
携帯電話でお気軽にアクセス!