

高齢者の運動不足のリスク

令和2年4月 足立秀一

以前から言われていることであるが、4月2日のネットニュースにこんな記事が載っていました。以下にその記事の要約を記載します。

新型コロナウイルスの感染拡大で、感染すると高齢者は重篤な症状に陥り易いと外出を控えて家に閉じこもって居られることと思いますが、そうすると別のリスクが生じるので、**なるべく動きましょう**とのことです。**動かない事**で生じるリスクは「生活不活発化」とも呼ばれる心身機能の低下を招く恐れがある。長期間、家の中でじっと過ごすとも身体活動量が減り、結果、筋肉が衰える。また血行も悪くなるなど、さまざまなリスクが生じるとのことです。

特に下肢の筋肉が落ちやすく、やがて歩きにくさを感じたり、転倒しやすくなってしまう恐れがある。さらに恐ろしいのは、**心理面、認知機能面への影響**です。「動かないと食欲がなくなり、気力も落ちる。また人と話す機会も減ると、認知機能的にもよくない。（自粛ムードがおさまっても）以前のように外出したいと思えなくなる恐れもある」と指摘されています。

このような状態に陥らないためには、家の中でもできる限り動くようにする。また人混みを避けながら、近所の公園まで散歩することを勧めています。

とにかく、歩くことが予防につながるようです。即、実行を！