

天衣無縫

如春会 浦田医院 院内報

= 14号 令和2年9・10月号 =

新型コロナ感染症 (COVID-19) について

～第4報～

新型コロナ感染症は世界中で増加を続け、8月20日現在で感染者は約2200万人で、約78万人の方が亡くなりました。日本も6月以降第二波と呼べる第一波以上の感染者の増加が認められ、累計約57000人となり、亡くなられた方も1100人超となっています。我々の玉名郡市内においても7月下旬に事業所で110人を超える日本最大級のクラスターが発生し、また期を同じくして介護施設や学校や他の事業所において散発的な発生が認められています。

熊本県は県内の他の地域のクラスターの発生や熊本市内の増加をふまえ、8月4日より最大の警戒レベル4特別警報を発し8月20日現在でも続いております。

玉名郡市医師会としては、公的に定められている帰国者・接触者等外来のみでの検査の逼迫を解消するため検査の実施に協力するとともに医師会として地域外来検査センターを設け、9月上旬稼働する予定にしています。また当院におきましても8月に入り唾液でのPCR検査を開始し、直接検査が可能となっております。

現在の段階では、少しでも疑わしい人をできるだけ検査して早期発見に努め、適切な隔離や早期治療

により、感染拡大を防止し重症化を防ぐことが最も肝要です。

有効な治療薬やワクチンが確立するまで今しばらく時間がかかると考えられ、それまでは御一人御一人の感染予防の行動が大切です。

浦田 誓夫

お家での運動で脚の筋力衰え防止を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大では、肺炎を発症した場合、特に高齢者で重症化しやすく、致死率も高いと指摘されています。そのため、特に高齢者では感染防止のため外出を控えたり、デイサービスを休んだりし、身体を動かす機会が減っているようです。その結果、体力の衰えが進む懸念も生じています。家にもできる限り身体を動かし、筋力を増やして転倒などのリスクを下げましょう。



〈椅子に座ってかかとの上げ下げ〉

- ・椅子に座って深く腰掛ける
- ・足のつま先を上げて下ろす
- ・次に足のかかとを上げて下ろす
- ・両足同時に行う
- ・すねの筋肉を意識して4~12回行う

〈足のつま先の左右の運動〉

- ・床に足を投げ出して座り、膝を持ち上げて両膝をつける
- ・膝をつけたまま、足のつま先を左右に移動させる
- ・両足同時に4~8回行う

〈空中で足踏み〉

- ・床に足を投げ出して座り、腕で状態を支えながら両足を上げる
- ・片足を前に出すと同時にもう片方を後ろに引く
- ・2~3秒かけて足の前後を変える動作を行う
- ・4~8回行う

政府の2019年版高齢社会白書によると、65歳以上の要介護者の方の介護が必要になった主な原因には、高齢による虚弱(13.8%)、骨折・転倒(12.5%)などが入っています。男性より女性でこうした要因が多く、男性に比べて女性では運動習慣のある高齢者の割合も低い傾向にあります。歩行や椅子からの立ち上がりで必要な太ももの筋肉は50歳以降、年1%ずつ衰え、特に高齢者は運動しないと筋力が急激に落ちます。十分な筋力がないまま転倒すると、寝たきりになってしまう恐れもあります。

外出が難しい状況でも、自宅でできる運動を習慣的に行い、筋力を増やしてけがの防止につなげていきましょう。

参考：時事ドットコムニュース 2020年3月21日

文責：管理栄養士 金楠

事務部からのお願いです。

月初めには必ず保険証の提示をお願いします。

また、保険証の変更等ありましたら早めにお知らせください。