

みなさんこんにちは。残暑厳しい中、お変わりありませんか？日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝方や夜間は大分過ごしやすい気候になってきました。過日、『健康二次被害を防ごう』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★はじめに

【健康二次被害とは？】

感染対策のための外出自粛によって、これまでより身体活動量が減少し、その結果、ほかの病気などの発症や悪化、認知機能の低下など引き起こす状態

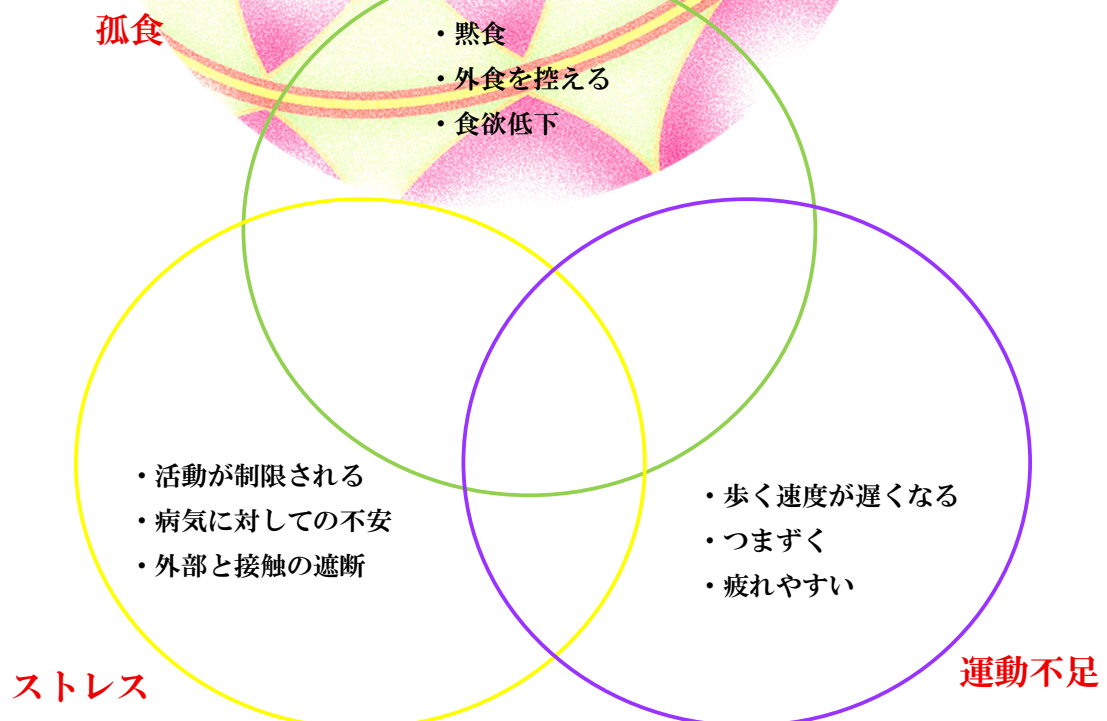
怖いのは感染だけではない！

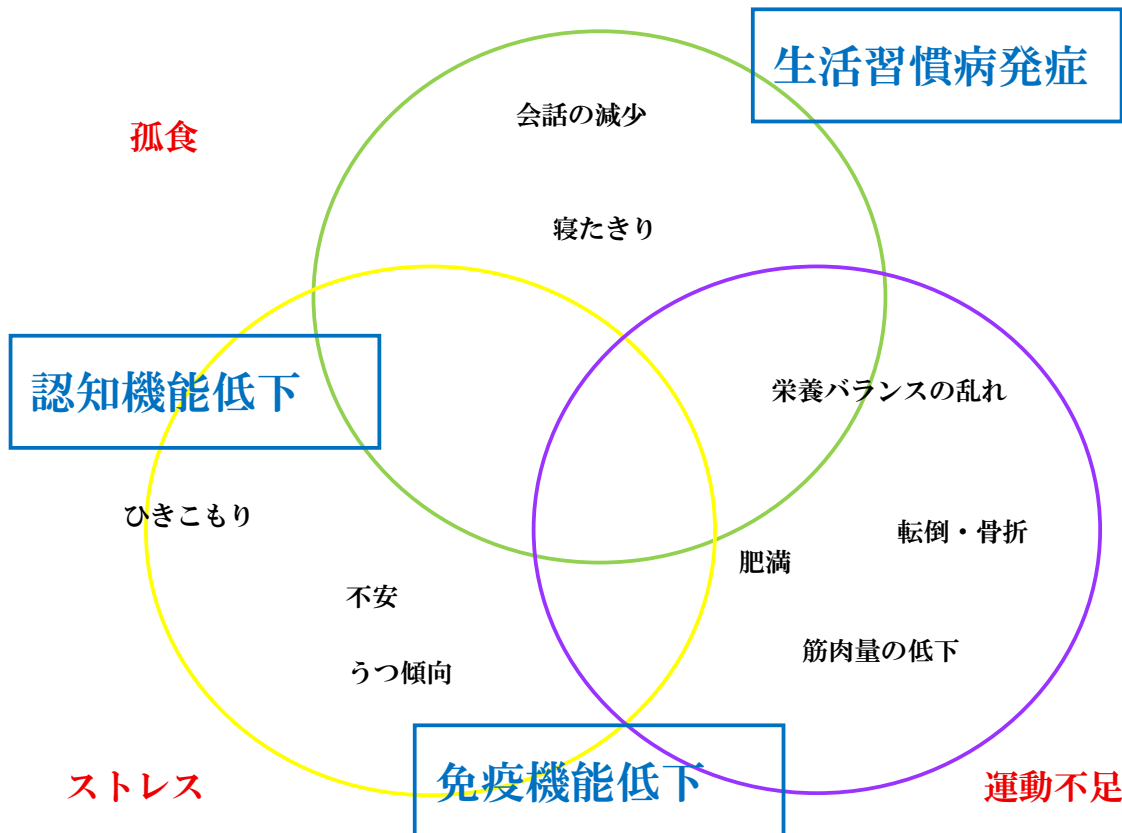
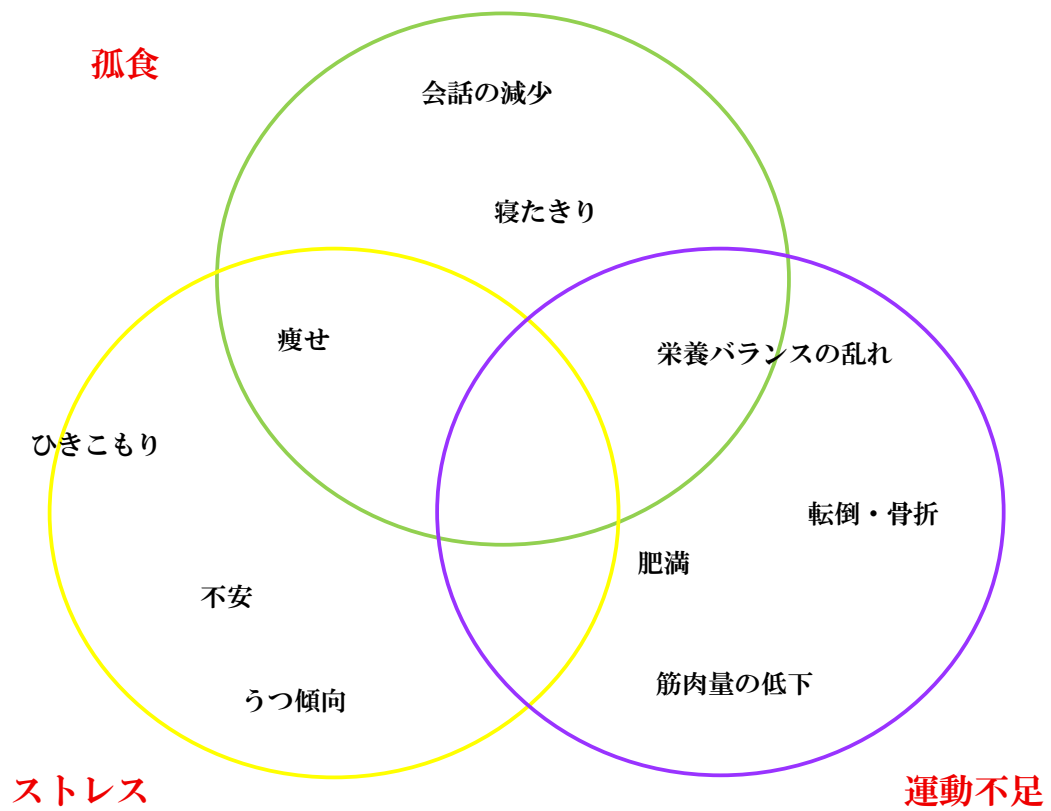
- ・免疫力の低下
- ・肥満や生活習慣病の悪化
- ・心の病気

高齢者の方は要注意

- ・転倒・骨折
- ・認知機能の低下

【自粛生活が引き起こす「健康二次被害」】







【健康二次被害を防止するために適度な運動をしよう】

- ・適度な運動は免疫力アップ
- ・運動している人は、感染症にかかりにくく、重症化リスクが低い

生活習慣病予防 ・高血圧・糖尿病など

筋肉量の低下予防 ・転倒骨折のリスク低下
・寝たきりのリスク低下

免疫機能向上 ・感染症リスクの低下
・感染した場合の、死亡リスクの低下

【人とのかかわりを増やそう】

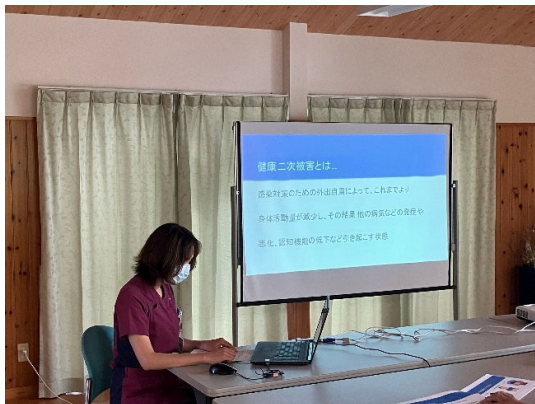
基本的な感染対策を行ったうえで、趣味や会食、買い物、社会活動への参加など、出来る範囲で交流を増やしましょう。

高齢者のご家族や、地域で見守りをする方へ

- ・会話や声掛けをして、近所での散歩など体を動かすよう勧めましょう。
- ・日々連絡を取り、外出や身体機能の状況、行動や言動などの変化に注意しましょう。
- ・直接会えない場合には、パソコンやスマートフォンを活用して出来るだけ表情が見えるようにしましょう
- ・感染症対策を行い、活動しましょう

【健康診断を受けよう】

生活習慣病は、気づかないうちに進行していきます。
症状がなくても、年に1回は健康診断を受けましょう。
早期発見、早期治療を心掛けましょう。



★最後に

今回の、「健康二次被害を防ごう」はいかがでしたでしょうか？コロナ禍収束後も、元気で過ごすために、人とのつながりを保ちながら、日々の生活を楽しんで感染症後の健康二次被害を防ぎましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「転倒予防につなげる知識と運動」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>