

運動や交流、積極的に

せみ時雨が降り注ぎ、過ぎ行く夏を惜しんでいるかのようですが、皆さまだ暑さに負けずお変わりございませんか？

新型コロナウイルスの感染予防のために以前と生活が大きく変わりました。ここ最近では外出を控えることが多くなったため、人との交流が少なく

なり、会話をする機会も減りました。さらに偏った食事のため、栄養状態が不十分になったりしています。

高齢者の身体活動量は、この感染症が流行する前より3割も減少しているというデータが、長寿医療研究センターから発表されました。感染症の終息後に要介護状態にならないために、今こそ身体や心の健康が維持できるように心掛けましょう。

ポイントは三つ。まずは「運動」です。屋外でのウォーキングや屋内でできるストレッチや足踏

みなど、ご自身の身体の状態や体調に合わせて無理せず行いましょう。

二つ目は「栄養」です。食事はバランス良く、十分なエネルギーがある物を取りましょう。特に筋力や骨密度を維持するた



めに肉や魚、乳製品、豆類、キノコ類、卵など、たんぱく質やビタミンDが多く含まれる食材を積極的に。

三つ目は「人との関わり」です。一人で閉じこもりがちな状況では要らぬ不安も生まれます。う

つの防止や認知機能を維持するためにも、人との交流を大切に。電話やメールなどを利用し、友人やご家族と積極的に会話ししましょう。

でも、もし心が疲れ過ぎたら医療機関の受診も必要です。無理せずに周りに相談をしてくださいね。もちろん、マスク着用と手洗い、アルコール消毒といった感染対策をしっかり心掛けましょう。毎日のちょっとした心掛けが皆さまのすてきな笑顔につながりますように。

(薬剤師 西 美香)



薬
やまやま

[69]

松阪地区薬剤師会