

## 新型コロナウイルス感染症による整形外科的な問題

久しぶりのニュースレターとなります。この2年皆様大変な想いで過ごされた事でしょう。

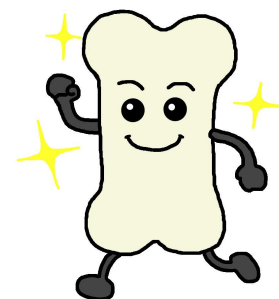
私も医師会員の端くれとして集団接種のお手伝いに行きますが、医師もスタッフも一丸となって一生懸命に接種をしています。お陰で三島市の接種は10月末：二回接種で76%以上となり、新規発生数は激減しています。次の第6波の発生にそなえ、更に来年の感染を制御するために来年には3回目の接種が計画されています。

コロナにかかわる当院で見かける整形外科的な問題は『コロナ運動不足』です。緊急事態宣言の解除に伴い、部活動や運動会の練習が再開されました。その結果、学生さん達の間では関節痛や筋肉痛が多発しています。原因は『ストレッチ不足』です。短期間で試合や発表会までに仕上げようとする、準備不足のため体に痛みが出やすくなります。成長期は骨が伸びても筋肉や腱は骨



の成長についていけないため、体が硬くなる傾向にあります。そのような状態で、ストレッチをせずにいきなり運動負荷を与えると筋肉・腱や関節がついていけず悲鳴を上げてしまいます。部活動や体育のない通学制限期間も自宅でできるストレッチは欠かさず行い、試合や発表会で十分なパフォーマンスを発揮できるようしましょう。

また、ご高齢の方のコロナによる運動不足は骨粗鬆症の悪化をきたします。最近骨密度を計測すると以前より骨密度が下がっている方を見かけます。骨粗鬆症のどんな良い薬を使っても運動不足の状態では骨密度が増えません。青壮年の方も運動不足で生活習慣病の悪化や腰痛頸部・四肢関節痛の増悪で思い当たることがあると思います。コロナによる運動離れをなるべくなくし、より快適にコロナ禍を乗り切りましょう！



## 【新型コロナウイルス感染症への対応】日々の健康を維持するために

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下し「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。(厚生労働省HPより)

- ・人混みを避け、一人や限られた人数で散歩しましょう。
- ・家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行きましょう。
- ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かしましょう。
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。

以下に、代表的な運動の目安とスクワットをご紹介します。

(日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより)

1) 軽く息が弾み汗をかく程度の運動を『30分×週2回』を目安に行いましょう!

- ・ラジオ体操第1
- ・卓球
- ・社交ダンス、太極拳
- ・水中歩行
- ・速めのウォーキング
- など



2) スクワット: 5~6回で1セット、1日3セットを目安に行いましょう!

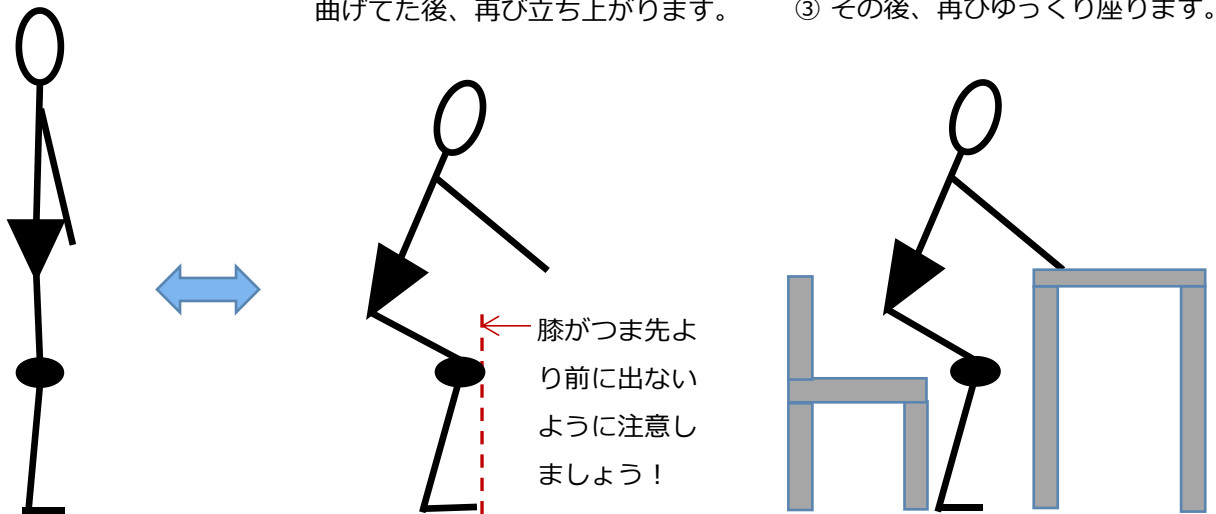
→楽なら回数やセット数を徐々に増やしていきましょう。

【転倒の心配がない方】★くれぐれも転倒には十分注意を!

【転倒の心配がある方】

- ① 足を肩幅に広げ立ちます。
- ② お尻を後ろに突き出すように2~3秒かけながらゆっくり膝を曲げてた後、再び立ち上がります。

- ① イスに腰かけます
- ② 机に手をつき立ち上がります。
- ③ その後、再びゆっくり座ります。



整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎: 055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間: (午前) 8時30分~11時45分 (午後) 14時45分~18時

ホームページもご覧ください  
gakutou.byoinnavi.jp