

毎日のニュースでは新型コロナウイルスの話題一色！
全国的に感染者も増え続け、不安で憂鬱な毎日ですね。
自粛生活もさらに長くなりそうです。

でも、改めて色々と学んでみませんか？

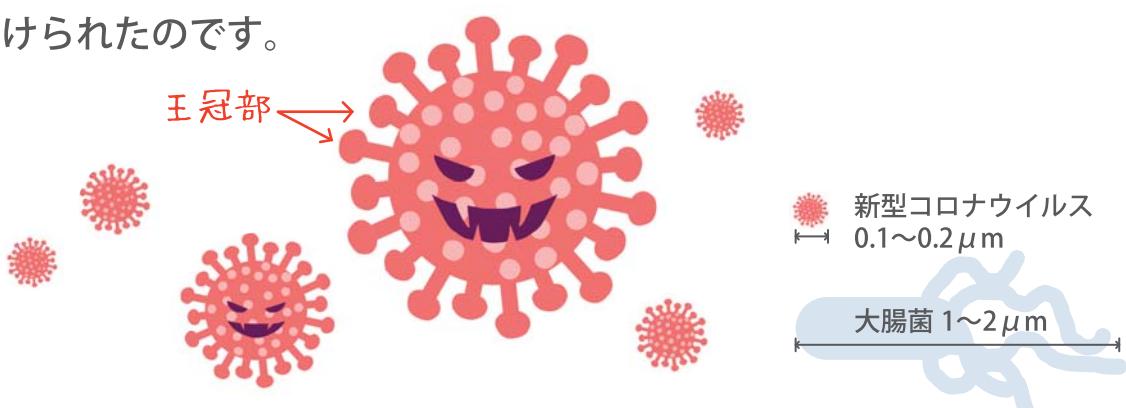


基礎知識 1

怖い“新型コロナウイルス”って何？

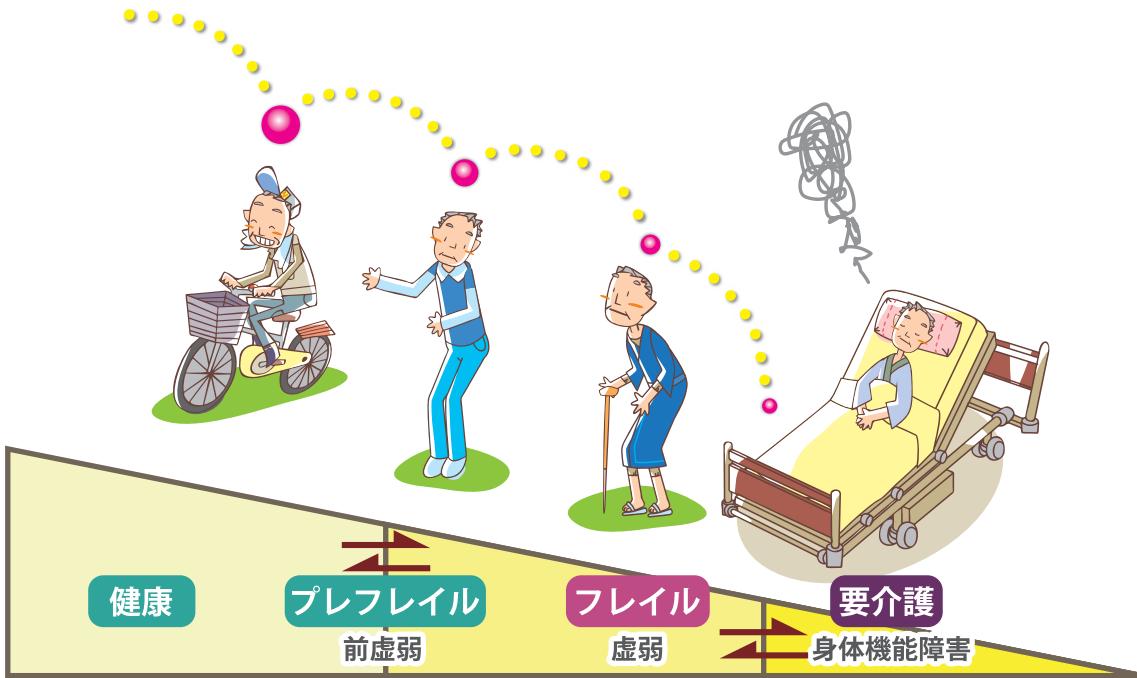
新型コロナウイルスは“コロナウイルス”的一種ですが、実はその種類は数多く存在します。同じコロナウイルスの仲間には、[サーズ \(SARS: 2003年頃流行\)](#)、そして[マーズ \(MARS: 2012年頃流行\)](#)もあります。

コロナウイルスの表面には突起状のタンパクがあり、「王冠 (Crown)」に似ていることから、[ギリシャ語で王冠を意味する“コロナ”](#)という名前が付けられたのです。



冬場に流行する風邪の大半はウイルス感染によるものです。しかも“コロナウイルス”による風邪も多く、昔から身近なウイルスでした。感染症にはウイルスだけではなく細菌による病気もありますが、大きな違いは大きさ（ウイルスは細菌の $1/10 \sim 1/100$ サイズと小さい）です。また、単細胞生物の細菌と違い、細胞は持たずにヒトの細胞に寄生して、増殖するのが“ウイルス”です。ウイルスによる風邪には、抗生物質（抗菌薬）は全く効果がありません。

“フレイル”にも要注意！



新型コロナウイルスへの感染予防は当然重要です。でも、感染を恐れるあまり、完全に家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「生活不活発」になってしまいます。「フレイル」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

- あまり歩かない・歩けない
- お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- お出かけや人とのつながりが減っている
- 最近、忘れっぽいことが気になる

など、思い当たりませんか？

これらが負の連鎖を起こしてしまい、健康を害してしまうのです。

健康長寿の三本柱 “栄養・運動・つながり”



「フレイルの予防」には筋肉を維持する食事と運動で健康ながらだを作ることも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことも重要です。高齢期における2週間の寝たきり生活は、なんと7年分の筋肉量を失ってしまいます。

- 良質なタンパク質を十分に。免疫力アップの食事を摂るのも重要
- お口の衰えから全身の衰えにならないように<オーラルフレイル予防>
- 持病も含めて、自分の状態に合った運動をいかに定期的に
- 家族や友人とのつながりは原点！今こそ電話でもつながり続けよう

感染予防のためにお出かけしたり、集まることが難しくなった今、「おうちでの時間」を自分を伸ばす前向きな時間に。新たな趣味に挑戦するのも楽しみですね。離れている家族や友人とつながるための一工夫も。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「少しでも運動を継続する」、「誰かとつながる」を実践！