

感染症予防！私たちにできること！

正しく理解して、正しく予防。

阿部内科医院

新型コロナウイルス感染症

症が流行している。高齢者や喫煙者、糖尿病、心疾患などの基礎疾患を持っている場合は重症化しやすい。

感染しないためには手洗い、人混みに行かないなどの日常生活の中での注意が必要。

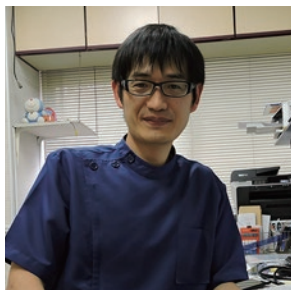
ただ、感染を恐れすぎてずっと家にいてしまうと動かないことにより身体や頭

の動きが低下する。動かないことで血糖コントロールの不良など生活習慣病が悪化するのに加え、筋肉が衰えフレイル（虚弱）が進んでしまうと、体の回復力や抵抗力が低下し、免疫力も低下してしまう。

少し意識することで、自宅ソファなどに座ったまま長時間テレビを観て過ごしている人は、コマシヤルの時に時々立ち上がって足踏みするだけでも活動量は増える。もっと頑張りたいという人は、ラジオ体操、ストレッチ、スクワットなど気軽に出

る運動から始めてみよう。目を浴びないと骨密度の低下も危惧される。晴れた日には、人混みの多いところを避けて屋外での散歩もお勧め。

阿部 泰尚 院長
量が増える。もっと頑張りたいという人は、ラジオ体操、ストレッチ、スクワットなど気軽に出



阿部 泰尚 院長
量が増える。もっと頑張りたいという人は、ラジオ体操、ストレッチ、スクワットなど気軽に出



医療法人社団 柗風会 在宅療養支援診療所

阿部内科医院

Abe Internal Medicine Clinic

〒654-0162 神戸市須磨区神の谷 7-1-3
<http://abe-naika-iin.com>

☎078-794-1234