

# 『SELF CAREの新時代』に向けて ～ 自分の健康は自分で守ることができます ～



NPO法人健康秋田創造プロジェクト  
ニュースレター vol.11

発行元：NPO法人健康秋田創造プロジェクト

〒010-0975秋田県秋田市八橋本町四丁目10番11号  
電話・ファックス番号：018-807-0049  
E-mail：kenkoakita@cna.ne.jp

## 足首を柔軟に！

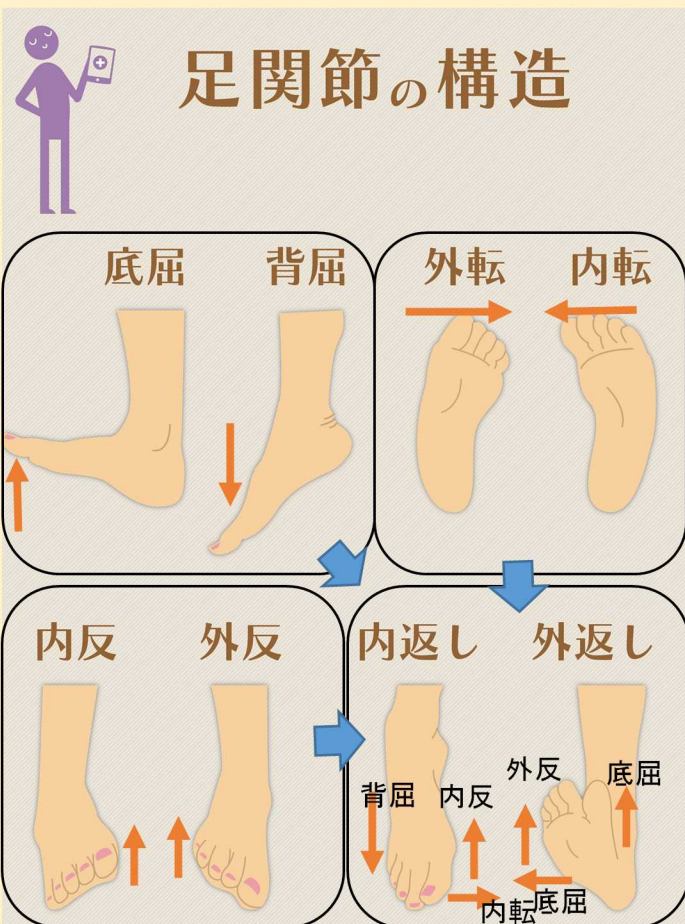
令和2年3月20日発行

現代の生活は、椅子の生活が多く、正座やあぐらで座ることが少なくなっています。そのため、実は、多くの人の足首は、硬く、柔軟性がなくなっているのです。足首の柔軟性がなくなり、硬直した状態が長く続くと、上部のすねやふくらはぎ、さらには太もも、股関節など、脚全体の張りや硬直にもつながり、ついにはそれが、腰の硬直化にもつながってしまいます。



下肢の筋肉を動かすことで、下半身の筋肉の過度な硬直を防ぐほか、筋肉によるポンプ作用が働き、全身の血流が良くなり足の冷え性やゴースト血管の改善なども期待できます。

「正座をする」「四股立ちをする」「大腿部のストレッチをする」などにより、脚の柔軟性は一定程度取り戻すことができますが、まずは最初に下図により足首の運動から始めてみましょう。



人間の足部は、7個の足根骨と5個の中足骨、14個の趾骨と種子骨を含め28個、両側で56個の骨からなっています。

実に、身体全体の骨の1/4以上が足に集中、多くの関節を構成しており、複雑な動きを可能としています。関節一つ一つが靭帯や筋肉、腱などで支持され、荷重による強い衝撃にも耐えられる頑丈な構造をしており、また、左図のように、様々な方向にグルグルと滑らかに動かすことができる機能的な構造となっています。

その他にも足首は、人が立っている時の体全体のバランスを取る役割も果たしています。少しバランスが崩れた時には足首の動きでバランスをとり、大きくバランスが崩れた時には股関節の動きでバランスを取っているのです。



## 新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症について

現在、新型コロナウイルス (COVID-19) が世界中で猛威を振るっています。その症状は、頭痛、高熱、倦怠感、咳などのインフルエンザ様症状から、一部の方は肺炎に進行し呼吸困難等により重症・重篤となってしまうとされています。このウイルスの特徴としては「潜伏期間（無症状期間）が長い」「無症状期間でも他人への感染力がある」「毒性は比較的高くないが増殖力が強いとされる」「主に肺で増殖する傾向がある」などです。

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議によると、感染が確認された症状のある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤となっており、重症化した人も約半数は回復しているとされています。またこれまでに国内で感染が確認された方のうち、重症・軽症に関わらず約80%の方は他の人に感染させていないとされています。最初は普通の風邪症状（微熱、咽頭痛、咳など）から始まっており、その段階では重症化するかどうかの区別がつきにくく、重症化する場合は、普通の風邪症状が出てから約5～7日程度で症状が急速に悪化し肺炎に至る場合があるといわれます。

高齢者や持病のある人に特に重症化リスクがあるとされており、その予防としては、風邪やインフルエンザ対策と同様に、日々の手洗い習慣や手指の消毒、症状が出た場合のマスクの着用などが重要となります。

もし風邪のような症状があれば、まずはできるだけ外出をしない、他人に感染させないためのマスク着用、などを心がける必要があります。



また「クラスター」と呼ばれる小規模な集団感染が各地で発生し、感染を拡大させているので、流行期には「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」に集まることはできるだけ避けることが重要です。

また、もし家族に感染者が出てしまった場合には、下記の事項に留意する必要があります。（厚生労働省（「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」より抜粋）。

- 1 食事や寝るときも部屋を分ける。感染者は極力部屋から出ないようにする。
- 2 感染者の世話はできるだけ限られた人で。持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者の世話をするのは避ける。
- 3 マスクをつける。マスクの表面には触れない。
- 4 こまめに石けんで手を洗う。アルコール消毒をする。
- 5 定期的に換気する。
- 6 共用部分（ドア取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後水拭きする。
- 7 汚れたりネン、衣服は洗濯する。
- 8 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ密閉して捨てる。

感染症の罹患防止のために各個人ができることとしては、まずは「手洗い」「アルコール等による手指の消毒」の徹底が基本となります。新型コロナウイルスに限らずウイルスが付着した手で目や鼻、口を触ることで、触れた部分の粘膜からウイルスが侵入するリスクが大きく増加します。また、万が一感染してしまった場合においても、上気道（鼻～のど）の炎症が肺炎まで至らないようにすることが重要です。そのためには健康意識・予防意識が重要で、自分の体の免疫機能が十分に発揮できる体内環境となるよう、日々の生活習慣・予防習慣をよりいっそう工夫することが必要となります。

### 【いますぐできる自分でできる予防・健康法】

◎鼻呼吸の習慣化（鼻腔の粘膜に生えている繊毛には異物を除去する防塵作用、湿度を調整する加湿作用、加温作用などがあり呼吸器感染症にかかりにくくなる効果が見込まれます）※上咽頭には外敵を排除するための免疫細胞も多く存在しており、免疫機能をはじめとする鼻の多様な機能を効果的に発揮するためには上咽頭粘膜の定期的な洗浄も有効とされます。

◎歯磨きの励行・口腔洗浄（介護施設等におけるインフルエンザ蔓延防止の事例があります）

◎入浴や、生姜などに代表される体を温める効果のある食材の摂取などにより全身を温め、体のすみずみまで血行を促進し、全身の免疫機能を高める

◎低周波などの活用による自律神経のバランスの調整

◎ストレス等による交感神経側への偏りとそれに伴う過剰な活性酸素の抑制 など