

自粛しすぎでCOVID-19の重症化リスク増??

<理学療法士 鈴木のぼやき>

「自粛期間に外で遊んでいる子供を『不謹慎だ!!』としかる高齢者」
あなたは**情報弱者**でない自信がありますか？

「3密」を避け、手洗いを徹底し、外出も控えて……。いわゆる自粛ムードが徐々に緩和しつつあり、感染の再拡大が懸念されていますね。

一方で、自粛で客足が遠のき経済的な限界が迫っている事業者もいます。経済と感染リスクのバランスはとても難しい表とウラということ。

さて、先に挙げた「自粛しろ、けしからん!!」というテーマも考えてみます。子どもを持つ親の立場から考えると「たまには元気に外で身体を動かして欲しい」、高齢者からすれば「自分たちは死亡リスクが高いから移されたくない」あたりでしょうか。



実はこの表ウラは、生活習慣病の理解が必要になります。できるだけ感染リスクを下げようと家に閉じこもり活動量が下がり食事量が増えると、太ったり糖尿病のリスクが増えいわゆる生活習慣病が進行します。この肥満や生活習慣病の一部はなんと!!**COVID-19の重症化リスク**と指摘されているのです。つまり自粛しすぎているといざ感染した時のリスクが高いのです。

このような情報は検索すればすぐに取得できますが、他者交流が減りスマホなどの情報ツールに苦手意識のある年配の方々には知識が偏りがちになります。特にテレビでの情報のみを鵜呑みにしている方々はこのような偏った意見が出やすいのではないかと危惧されます。



今後も役に立つ情報を発信予定ですので、様々な情報に触れ自身が情報弱者にならないよう一緒に知識を深めていきましょう。



株式会社グリーンケアブリッジ

訪問看護ステーション 亀田

郡山市亀田西67番地

TEL：024-962-9925

管理者：大野