

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和2年12月29日
村山 章

新型コロナウイルスに始まった今年は、東京オリンピックの延期など、いわゆる“コロナ禍”にトコトン翻弄されました。本コラムの更新時点で世界の感染者数は約8千万人、死亡者は約175万人という数に上ります。日本の感染者数は22万人台、死亡者は3千人弱で諸外国と比べればよい方ですが、感染者数は過去最高を更新しています。気を緩めればあっという間に何倍、何十倍に増えるのが感染症の恐ろしいところです。約100年前の1918年から1920年にかけて流行したスペイン風邪は、当時の世界人口18億人の半数から3分の1が感染し、4千万とも5千万とも言われる人が死亡したそうですから驚きです。公衆衛生の進歩と医療の進歩で、今回はスペイン風邪のようにはないでしょうが、油断大敵で、お一人おひとりの自覚が重要と思います。

感染予防のために密閉、密集、密接の「三密」を避け、手洗い・消毒を心がけるのは当たり前ですが、免疫力を高めるために少しでも体を動かすことも有効な予防法です。一日4～5分間でも腕立て伏せや腹筋運動を行えば、若い人なら一週間で効果を実感できます。人の体は本当に正直です。実行した分の効果は体調や体の変化に必ず現れますので、その効果を楽しんでください。例えば腹筋運動も、最初は10回程度しかできなかった人でも、毎日練習すれば15回、20回と回数が増えていきます。そうした成果を個々の運動で楽しみましょう。お一人おひとりで体の性質は違いますので、何を継続して行うかをまず決めます。ウォーキング、ジョギング、筋トレ、体幹運動など、自分が三日坊主にならない運動を選んでください。そして毎日実行し、成果を実感できれば楽しくなります。運動ができることに感謝し、運動を継続しながら生きていく。それが感染症予防の最大の方法と思いますし、生活習慣病予防にもつながります。適度な運動を生活の中に取り入れることが重要と思います。