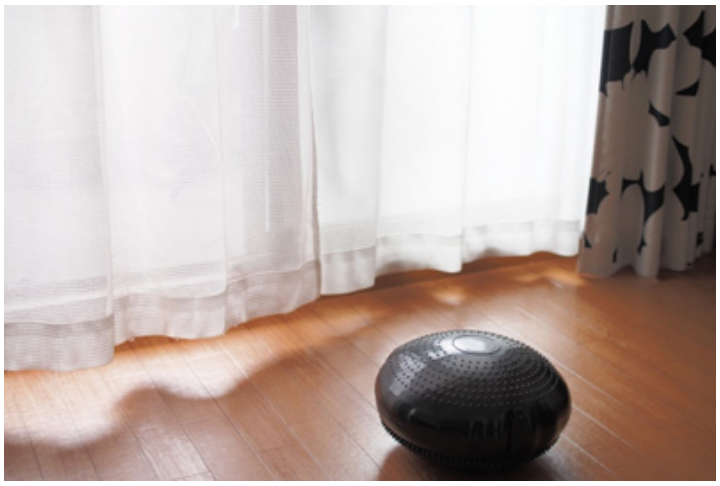
疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第59回）

体力・免疫力を落とさずに室内生活期間を乗り切る

2020.05.08



新型コロナウイルス（COVID-19／新型肺炎）の猛威から命を守るため、テレワークや外出の自粛によって室内で過ごす時間が増えていると思います。急な生活の変化で食生活や運動習慣が乱れていませんか？

ウイルスに感染しないためには人との接触機会をとにかく少なくし、さらに、自身の体力や免疫力を高めることも大切です。気候や生活の変化に負けないような健康管理に個々で努めましょう。ウイルス以外の不調に陥らないこと、それが今、健康な人にとって自分と周りの人々の命を守るためにできる最善の行動です。

テレワーク生活が今後も長引くことが予想されますので、外出を極力避ける生活には工夫が必要です。そこで、室内生活において健康を維持する方法を専門家に伺いました。

巣ごもり生活の健康リスク

東京慈恵会医科大学附属病院の栄養部管理栄養士である赤石定典（あかいし・さだのり）先生によると、長期間の室内生活には次のような健康リスクがあるそうです。

（1）日光浴減少による骨の衰え
骨の健康を保つ働きを持つビタミンDは、日光浴によって体内で生成されます。外出自粛によって日光浴の機会が少なくなるので、ビタミンDが不足しやすくなります。その結果、将来的に骨の劣化や骨粗しょう症などの病気リスクが高まります。

（2）運動不足による免疫力の低下
外出が減ることによる運動量の減少は、体温の低下や筋肉量の減少を招き、免疫力が低下しやすくなる可能性があります。

（3）心身機能の低下による認知症の発生・進行
運動不足や会話不足に陥ると、精神的にもふさぎがちになり、より心身機能が低下する恐れがあります。いわゆるフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態「Frailty（虚弱）」の日本語訳）という虚弱状態ですが、さらに進むと認知症を誘発しやすくなります。

これらの不調を防ぐには、食事の栄養バランスを整え、室内生活においても運動量を増やすことが大切だと赤石先生は言います。続けて、長期の巣ごもり生活に欠かせないポイントを伺いました。

巣ごもり生活での健康リスクを抑える食生活の工夫

食事面では、筋肉に欠かせないたんぱく質が豊富な主菜（肉、魚、卵、乳製品などを使った料理）と、体の調子を整えるビタミン、ミネラル類が豊富な副菜（野菜や果物）を組み合わせた栄養バランスをいつも以上に意識しましょう。ネット注文での取り寄せや、持ち帰り弁当などを利用する際は、積極的に栄養表示を見て決めることをオススメします。

家庭で調理する場合は、買い物頻度が減って同じようなメニューに偏りがちかもしれません。赤石先生は「たんぱく質と一緒に食べることで消化を助けるアクチニジン（酵素）を含み、免疫力を強化するビタミンCも豊富なキウイフルーツが手軽な栄養補給になる」と言います。キウイフルーツの効能については、第18回で紹介していますので、参考にしてください。

外出自粛期間中の運動メニュー… 続きを読む