

★ふくろうクリニック等々力の理学療法士が紹介する

# コロナに負けない健康づくり

## 4つの予防策



医療法人社団 創福会 Fukuro Clinic TODOROKI

ふくろうクリニック等々力

外出自粛などの影響もあり、自宅でじっとしている時間がふえていませんか？特に高齢者では、筋力の低下や食事量の減少による栄養不足、人との交流が減少し、心身の活力が低下しやすくなります。今日から始められる4つの予防策で、このコロナ禍を健康に乗り切りましょう。

### 予防策その①

- 立っている、歩いている時間を増やしてみましょう。また、テレビをみながら足踏みや足首の運動などもおすすめです。



### 予防策その②

- お肉やお魚、大豆製品などタンパク質をしっかり摂れる食事を心がけてみましょう。



### 予防策その③

- 家族や友人との電話やメールなどでつながり、支え合いましょう。



### 予防策その④

- おしゃべりや早口言葉などで口を動かし、噛むための筋肉を鍛えましょう。入れ歯のお手入れも忘れずに！



◇◇◇ふくろうクリニック等々力の公認心理師によるコラム◇◇◇

#### <「ケアラー (carer)」という言葉をご存じですか？>

この言葉は、あまり聞き馴染みのない言葉かもしれません。

『介護』『看病』『療育』『世話』『気遣い』など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことを指します。※1

直接的に関わる家族に加え、その人を気にかけている全ての人が「ケアラー」と言えます。

「家族だから」「愛情があるから」

ケアする事が当たり前と思われ、そのような想いを抱えてしまう立場だからこそ、継続的なケアがとても大変です。今までは、その大変さにも関わらず、注目されにくい存在でした。

ケアによる時間的、精神的拘束から、心身の健康に問題を抱えるケアラーが多いことが問題となっています。特に、コロナ禍において、社会的情勢や環境の変化も激しく、より複雑な想いを抱えている方も多いのではないのでしょうか？

私どもは、「ご本人の治療やケアと共に、ケアラーの方のケアをしていきたい」という想いを込めて、「ケアラー」のケア（ケアラー外来）に力を入れております。

※1 一般社団法人日本ケアラー連盟より抜粋

