

2020年8月吉日

## 健保だより 50

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

今年の夏季休暇は、緊急事態宣言は解除されていたものの全国で感染者数の増加が続き、帰省や行楽を控え自宅で過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。皆様、連日の猛暑続きで体調など崩されていませんか？

最近、よく『コロナ太り』という言葉を目にしますが、貴方は大丈夫でしょうか？ 新型コロナウイルス感染拡大を抑制する為に、外出や運動を控える期間が長く続き“運動不足”に陥るといった悪循環が生まれ“新型コロナウイルス感染収束後には要介護高齢者が増加する可能性がある”と、ちょっと怖いとも言われています。

確かに、外出自粛や在宅勤務の導入により歩数が大幅に減少し、スポーツジムなどの運動施設を利用しにくい状況下で“運動不足”からくる筋力の低下や栄養過多による肥満が心配されます。他人から見られている意識が減り、体型や身だしなみを気にしなくなった影響もあるかもしれませんね。(笑)

また、旅行や習い事、買い物などを控えたことで、社会との関係が希薄になる人が増えています。人とのコミュニケーションが減ることでストレスが増大し、孤独感や不安感などに苛まれる人も増えている様です。

健保としては、こうした状況より、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の悪化、運動不足によるストレスで精神的に不安定になる子供達の増加、また高齢者は筋肉の衰えによる骨折や孤立することによる認知機能の低下といった、『健康二次被害』の発生を懸念しています。

もしも『コロナ太り』してしまった人は、急激に痩せようとしなくていいことが大切です。

急激にダイエットして筋肉が落ちるとリバウンドしやすくなりますし、そこに脂肪が付くと痩せにくい身体になってしまいます。

『健康二次被害』を防ぎ、免疫力を高める為には、ウォーキングなどの「有酸素運動」と「筋トレ」など、体温を上昇させる運動がお勧めですので是非試してみてください。

定期的な運動習慣を持つことは、基礎代謝を向上させ内臓脂肪の減少をもたらす、肥満の解消や予防、生活習慣病の改善や予防に繋がっていきます。また認知症のリスク軽減効果もあると言われています。更には、運動がもたらすリラックス効果は、ストレスの解消に繋がって精神面でも良い影響を与えます。

コロナ禍では外出自粛や在宅勤務の推奨など様々な変化が起きており、それが太りやすい環境を整えてしまったとも感じられます。

今後は、不確かな情報に惑わされることなく、冷静に日常生活の中で感染防止策を実践していくことが求められています。

新型コロナウイルスの影響はまだまだ続くものと思われそうですが、感染を恐れるあまり運動不足や食生活の偏りなどで体調を崩すことの無い様に気をつけたいものです。

以上