

オリンピックもパラリンピックも開催され、五輪の感動の余韻に浸りたいところですが、新型コロナウイルス感染症のニュースばかり気になってしまいます。緊急事態宣言が出ましたが、まだまだ感染者数は多いですね。また、先月は雨（しかも豪雨）ばかりで災害も各地で起こり、コロナによる災害、自然災害と、様々な状況で苦しんでいる人が見え、大変な世の中になってしまいました。

今一度、ご確認を!

### もしも停電が起こったら...

最近の豪雨は、『50年に一度』レベルのものが毎年のように起こっています。東日本大震災直後の2011/4（第64号）、熊本地震後の2016/5（第125号）でも震災という観点で特集しましたが、台風でなくても『停電』は、いつ・何時・どこでも起こり得る時代です。停電が起こった場合の対処法をまとめたいと思います。



#### CPAPの電源

ご使用のCPAPは、電源が必要です。よって、停電時には使用できません。

#### 停電直後

機種にもよりますが、アラーム音が鳴って風が止まるものと、音も鳴らずに風が止まるものとあります。風が止まると、苦しくて目が覚めるので、マスクを外して下さい。

#### CPAPなしで眠る

一般的に、**横向き**で寝た方が上向きよりも呼吸しやすく、**上半身を少し起こした状態**も呼吸がしやすいと言われます。飲酒は無呼吸を悪化させるので、控えましょう。



## 『フレイル』 ご存知ですか？

外出自粛と言われ続けて早1年半。高齢者では、コロナウイルスの感染も怖いですが、家に閉じこもることでの健康への悪影響も心配されます。国立長寿医療センターの調査では、新型コロナウイルス感染症拡大で、高齢者の1週間あたりの**身体活動時間は約30%（約60分）減少**していたようです。身体活動が減る事で、フレイルに注意する必要があります。

### ●フレイルとは

年をとって**体や心のはたらきが弱くなり、人の繋がりもあまりない状態**です。そのまま放っておくと、**要介護状態**になる可能性があります。早めに気づき、適切に取り組みを行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻る事ができます。

### ●その傾向、フレイルかも？

- \*おいしくものが食べられなくなった
- \*疲れやすく何をしても面倒だ
- \*体重が以前よりも減ってきた

### ●フレイル予防の3つのポイント

- ① **栄養** 栄養バランスのとれた食事を**3食とりましょう!**  
また、**お口の健康（口腔）ケア**にも気を配りましょう!
- ② **身体活動** ウォーキングやストレッチなどを行いましょ!  
**身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。**  
目標は、**今より10分多く体を動かしましょう!**
- ③ **社会参加** 趣味やボランティア、仕事などで**人と接することはフレイル予防に有効です!**  
ご自分に合った活動を見つけましょう!



\*参考資料：厚生労働省ホームページ  
国立長寿医療研究センター

## 今月のひとこと



小川

あまりスポーツ観戦はしませんが、さすがに連日放送されるオリンピック・パラリンピックは観てしまいました。たまたま決勝だけ観た新競技のサーフィン。ミーハーですが「かっこいい!」と思ってしまいました。これを機に、スポーツ観戦にも興味を持ってたらいいかもと思いながら、野球中継にイライラしてしまい……。今のところ成長なしのようです。

\*必ず定期受診をお願いします。  
(木曜のCPAP外来の場合は、CPAPもお忘れなく!)

発行：渥美病院

文責：井坂 生理検査室