

タイトル	Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people COVID-19 の隔離による精神的および身体的影響に対抗する治療としての身体運動：特に高齢者に焦点を当てて
著者	Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, et al
出典	Progress in Cardiovascular Disease Published: March 24, 2020
URL	<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/</a>
内容	<p>COVID-19 の急速な感染拡大を防ぐためには、隔離をすることが推奨されているが、これは COVID-19 のリスクが高い人々（高齢者や高血圧、糖尿病、心血管疾患（CVD）のリスク要因を持つ人、CVD 患者、呼吸器疾患患者）に悪影響を与える可能性がある。隔離生活によりライフスタイルが変化するが、これらは多くの場合、一定レベルの身体活動（PA）や健康を維持するため（糖尿病や高血圧、CVD を予防するため）の運動または加齢に関連する疾病（フレイルやサルコペニア、認知症）のリスクを減らすための活動的な生活にも影響を与える。さらに、隔離によるネガティブな心理的影響として、心的外傷後ストレス症状や混乱、怒りなどが報告されており、これらのストレス要因には、長期間の隔離や感染の恐怖、フラストレーション、退屈、物資や情報の不足、経済的損失、偏見などが含まれる。</p> <p>一方、PA や運動は、精神的および身体的健康の両方に影響する多くの慢性疾患に対して効果的な治療法であることが示されている。特に、高齢者においては、慢性疾患に対する効果だけでなく、加齢に関連する疾患（フレイル、サルコペニア／ダイナペニア）や転倒のリスク、自己効力感、認知障害の改善効果も期待できる。したがって、隔離中の人々は、今までのライフスタイルを完全に中断したり変更したりせず、自宅でアクティブなライフスタイルを維持することが健康にとって非常に重要であり、特にリスク要因を持つ人々や高齢者にとっては特に有効である。</p> <p>隔離中に自宅でできる運動は多くあるが、健康関連の体力要素を維持または改善することを目的とした適切な運動処方が必要であり、特に運動様式、運動頻度、運動量、運動強度を考慮しなければならない。</p> <p><b>運動様式</b></p> <p>有酸素運動、レジスタンス運動、バランス運動、協調性運動が含まれた多面的運動プログラムが、地域在住高齢者にとって最も適切であると考えられており、一部の研究では運動トレーニングに認知課題を同時に負荷することも推奨している。</p> <p><b>運動頻度</b></p> <p>高齢者に対する PA の国際ガイドラインでは、週 5 日を推奨しており、このような隔離環境下では、量と強度を調整することで、週 5～7 日に増やしても構わない。</p> <p><b>運動量</b></p> <p>ガイドラインでは、少なくとも週に 150～300 分の有酸素運動と週に 2 回のレジスタンス運動を推奨している。隔離期間中は、毎日の PA レベルの低下を補うために、5～7 日間に分けて週に 200～400 分に増やし、最低でも週に 2～3 回のレジスタンス運動を推奨する。関節可動域運動はすべてのトレーニングの日に実施する必要があるが、バランス運動と協調性運動は異なるトレーニング日に実施する必要がある（少なくとも 2 回）。</p>

## **運動強度**

ガイドラインは、ほとんどのセッションで中強度の運動を、1 週間にいくらか激しい運動を推奨している。適度な強度での運動が免疫系を改善することはよく知られているが、特に座りがちな人では、激しい運動が免疫系を阻害することもある。したがって、隔離期間中は、適度な強度（40～60%の予備心拍数または最大心拍数の 65～75%）の運動が高齢者にとって理想的である。

## **自宅でのエクササイズの例**

トレーニング用の機材がない場合は、椅子を支援にしたスクワットや椅子からの立ち座り、階段昇降、ある程度の重さの物（野菜、米、水など）を運ぶなどのレジスタンス運動、室内を歩くなどの有酸素運動、踊ったり、床の線の上を歩いたり、つま先やかかとで歩いたり、つぎ足で歩いたり、障害物をまたいだりするなどのバランス運動。