



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
福壽 岳雄

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染症が広がりを見せる中、日々の暮らしやお仕事に多大な影響が出ており、多くの自粛が要請されています。そして、新型コロナウイルスに感染しないために、マスクの着用や手洗い、消毒、他人との接触を控えることが強く求められています。

しかし、その一方で外出や他人との接触を極端に控えるあまり、健康状態を損なう心配もあります。

外出自粛で運動不足になり、体重、血圧、コレステロール、血糖など、いわゆるメタボの状態が悪くなる心配があり、なかには感染を恐れて病院へ行かず、医師の診察を受けずに常用薬を中断してしまう方も見られるようです。また年配の方の運動不足はフレイル症候群（生活不活発病）と言われる状態を引き起こし、筋力低下による転倒や寝たきりに近い状態になりやすくなり、またうつ状態や認知症の進行も懸念されます。

このような状態にならないために、ご家庭での適切な健康管理が求められます。まず規則正しい生活リズム

## 新型コロナ感染症を乗り切るために



適切な  
健康管理

[2020年5月7日 執筆]

〔ふくじゅ草クリニク〕

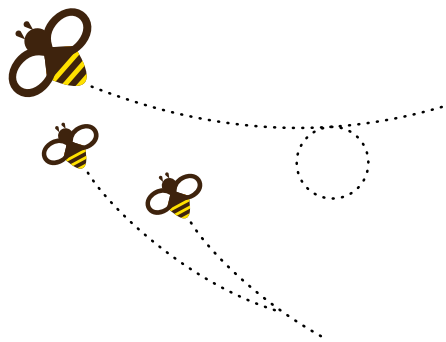
／青葉区八幡

新型コロナウイルスに負けず、きちんとした健康管理を継続してこの時期を乗り切りましょう。

を維持して、適度に体を動かすことをしつつ、体温、血圧、体重など家で測れるものはきちんと測定して記録につけてみましょう。記録を残すことで、ご自身でも冷静に客観的に判断できますし、その後病院受診が必要になったときにも大変役立ちます。

また、持病があり普段からお薬を処方されている方は、きちんとかかりつけ医師と相談して、自己判断での休薬などしないようにしましょう。病院、医院には、まず電話で相談すること待合室での待ち時間を少なくし、他の患者さんたちとの接触機会を減らすことができます。場合によっては、病院へ行かなくても必要な情報交換をすることで薬の処方が受けられますし、血液などの検査が必要であれば、最短時間で受けられる工夫もあります。

新型コロナウイルスに負けず、きちんとした健康管理を継続してこの時期を乗り切りましょう。



より良い環境をめざす。

青葉環境保全 **AOBA**

〒984-0037 仙台市若林区蒲町9-1 TEL 022(286)3161(代)

最適な管理計画を提案

## “埋まる管理”は山一地所へ



物件管理受託

年間 3,000 件超の  
修繕実績



事業収支計画  
の作成

管理戸数 10,923戸の  
東北トップクラスの実績



市場動向調査  
の受託

年間約 4,000 名にも及び  
入居希望者との面会

貴社の不動産部を目指します

**山一地所**

賃貸管理戸数10,923戸の実績  
賃貸仲介申込件数ランキング  
10年連続全国第1位

※2018年度アバマンショップ1,093店舗中

tel.022-373-0001

仙台市泉区泉中央2-13-3  
特定建設業 宮城県知事(特-29)第13807号  
宅地建物取引業 宮城県知事免許(5)第4653号