

皆様コロナ禍でご不自由な生活を送っている事と思います。8月に開催した健幸塾は4回とも満員と良好な感触を得ております。感想としては「一人で運動するより緊張感がもててよかった」「コロナを怖がりすぎていた」等々、良好な反応が得られました。世界的には、感染はおさまらず長期化しております。巣ごもりという言葉もありますが、皆さま自宅でテレビを見ることも多いと思います。コロナ禍の中、メディアの報道の仕方は様々です。あまり重要でない数値を誇張しすぎて、恐怖心をあおるものもあります。注意すべきは累計の感染者数ばかりに目を捕らわれないようにすること、1日の感染者数もそうです。感染している場所や人物をちゃんと把握することが重要です。把握方法は市のホームページで感染者の情報を開示しているので参考にしてください。（日高市であれば、日高市 コロナ感染 で検索）

もうひとつ注意するのはテレビの宣伝です、コロナで外出や運動機会が喪失して体力が落ち込んでいる最中、健康不安が大きくなっております。皆さん不安になると補わなくてはいけないという欲求が起きます。そこで高額なサプリメントの販売促進をするようなCMを見て購入する方が多いようです。残念ながらテレビCMで促進しているサプリメントは根拠に乏しいことが多く、ひざの軟骨が増えたり、変形が抑えられたりする事はありません。それより運動をして体を動かす方がよほど安上がりで効果的です。ぜひ健幸塾の動画を見て、運動をして汗を流して健幸を勝ち取りましょう。

武蔵台病院 理事長 河野義彦

