

高齢者は体力づくりを

寺西院長 動画でコロナ予防呼び掛け



寺西 寧院長

郡山市セーフコミュニティ推進協議会の外傷サーベイランス委員長を務める総合南東北病院の寺西寧院長は、セーフコミュニティ活動の一環として、新型コロナウイルス感染防止のため郡山市のウェブサイトから、高齢者の体力づくりなどを呼び掛けています。

高齢者は新型コロナウイルス感染拡大により、引きこもりで運動不足になったり、高血圧・糖尿病が悪化したり、がんの早期発見が遅れたりすることが懸念されています。このため寺西院長は、高齢者が体力を低下させないように、約7分間の動画でメッセージを送りました。

「重要なのは、必要最小限の日常を取り戻し、『体力づくり』をすることです。体力をつけ、基礎疾患をコントロールしておけば、免疫力が高まり、万一感染した場合でも重症化リスクが低下します。体操やウォーキングなど、自分に合った『体力づくり』をしましょう。」「新型コロナウイルスは、正しく恐れることが重要。正しい認識を持って行動すれば、感染拡大は十分防ぐことができます」などと語っています。

郡山市セーフコミュニティ推進協議会は、安全と安心に包まれたまちづくりを目指す官民協働の推進組織。郡山市は2018年にWHO（世界保健機関）が推奨するセーフコミュニティの国際認証を県内で初めて取得しています。

寺西院長のメッセージは郡山市ウェブサイトのほか、当院のホームページからも視聴することができます。

南東北グループ広報誌「南東北第345号」より転載