

志賀哲也氏



# 規則正しい生活と運動を

【30】



Q コロナストレスについて。心身の機能維持について教えてください（会津若松市 女性 52歳 I・Sさん）

A 今回のコロナウイルス流行下では、感染症がもたらす不安や恐怖と、仕事、学校や日常生活への影響に加え、事態が進む予測の困難さもあり、私たちに強いストレスをもたらしています。また、社会的、身体的な接触の低減を要求される自粛生活は、強い孤立感と孤独感を生むとともに、ストレス解消の機

## コロナ下、心身の機能維持は

会まで奪ってしまいます。ここでは、私たちが日常生活で可能な対応についていくつかご紹介します。

まず、休校や外出自粛、在宅勤務などで生活スタイルが変化し生活習慣が崩れがちですが、睡眠や食事のリズムを維持して、規則正しい生活を保つことが重要です。また、自宅でできる運動を取り入れることも有効です。

コロナウイルスについての情報に過剰に接することで、不安や恐怖が増える可能性があります。そのため、信頼できる情報源からの入手を心掛け、ニュースやソーシャルメディアなどに接する時間を制限した方が良いでしょう。

実際に人と会って話す機会が限られる状況でも、電話やソーシャルメディア、オンラインツ

ールなどの利用は可能です。他者とのつながりを保って、支えになる人とのやりとりはストレスの軽減に役立ちます。

今回の感染症流行と生活変化でストレスを感じることは自然な反応で、それらへの対処方法を身に付けることが重要です。

リラックスできる時間をつくったり、自分が楽しめる活動をしたり、これまでに役立ったストレス対処法を試してみることも良いでしょう。

最後に、ストレスに伴って日常生活に支障が出ている場合は、無理せずに専門家への相談や、相談窓口の利用も考えてみてください。

（心身医療科准教授 志賀哲也）  
【毎月第2日曜日、福島医学会津医療センターの協力で掲載します】