

column
コロナ禍の健康づくり



※本コラムは1月26日
 執筆されたものです。

1月22日沖縄県独自の緊急事態宣言が発令されました。今、私たちは再び自粛生活に突入しています。このコラムが皆さんのお目にかかる時には、どのような生活を送っているでしょうか。新型コロナウイルス感染症拡大が収束し、私たちの生活が落ち着きを取り戻していることを願っています。

さて、今回はコロナ禍における健康づくりについてというテーマでお話していきます。

突然ですが、皆さんは健康とはどのようなイメージでしょうか？

まずご紹介したいのは健康の定義です。最初から堅苦しく感じるかもしれませんが、大切なことなので是非とも最後までお読み頂ければ嬉しいです。

健康とは身体、精神、社会が
 満たされた状態であること

「健康」と言うイメージしやすいのは身体や精神ですが、実は世界保健機関（World Health Organization：WHO）では「健康」を次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）」（公益社団

法人 日本WHO協会より引用）

つまり健康は、身体的・精神的・社会的の3つにより構成されています。

コロナ禍において健康づくりをテーマにする、自宅でできる運動やストレッチの紹介、精神面にアプローチする瞑想やメンタルコントロールなどが多いと思いますが、本コラムではもう1つの健康の要素である「社会的な健康」の話を加えて伝えていきます。

身体と精神を満たすための睡眠

身体や精神の健康は、睡眠・食事・運動の3要素によって保つことができます。特に両方に影響するのは睡眠です。

睡眠は、健康づくりでは欠かすことができない土台となります。質の良い睡眠が取れば、気分に満ち溢れた状態で活動することができます（理想の睡眠時間は7時間程度）。そして動くことができれば、気持ちはスッキリして程よく空腹になり、食事が美味しく食べられます。美味しい食事を食べると気持ちよく満たされ、また元氣よく動くことができます。このようにして、睡眠を起点に健康になる行動や習慣が構築されていきます。

これまで健康相談を受けた方には、治療等でよ

く寝られる環境を提供していただきました。人は寝られなくなると思考がネガティブになりやすく不活動になっていきます。そのためにまずはよく寝られる環境を整えることが重要になるのです。

また、動く（トレーニングする）ことも睡眠へ影響を与えることから、順番を運動→睡眠と繋げていくこともあります。それぞれの環境に合わせて取り組むことが良いでしょう。何はともあれ、まずはよく寝ることが大切です。

つながりを狙う

新型コロナウイルスに負けるな

さて、もう1つの健康の要素についてお伝えします。

新型コロナウイルスの影響は、身体や精神だけでなく「社会的な健康」も害します。それは感染した人が身体的な健康と精神の健康を失うと同時に、感染や濃厚接触を避けるために社会的なつながりを失うのではないかと危惧するからです。

新型コロナウイルスは、社会的なつながりや孤独・貧困といった社会的な弱さを攻撃し影響力を強めています。新型コロナウイルスが壊そうとしているものは私たちの身体だけではなく精神、そして社会的な健康、いいえ「つながり」を破壊しようとしているのかもしれない。私たちはこの

部分で負けつつあります。

これまでの自粛生活の中でもなんとか身体と精神の健康は保てるようになりました。しかし、未だに社会的な健康は不安定な状態です。社会的な弱さや脆さにつけ込みながら、新型コロナウイルスは私たちの社会生活に影響を及ぼしています。つながりや絆が強い沖縄県にとって相性の悪いウイルスは、社会的な健康に大きなダメージをもたらしています。

誰かを助けるときは、自分が健康であること

私はこれまで多くの患者さんの治療やサポートをしてきました。治療者、サポートのプロとして常に意識しているのは、自分が健康であることです。当然といえば当然ですが、これは誰かを支えたい、助けたいと考えたときに大切なことなのです。自分に余裕が無ければ誰かを助けることや支えることはできません。コロナ禍においては、自分自身の健康を第一に考えてください。そして、少し余裕ができたら困っている方やサポートが必要な方を助けていきます。人を助けるときは余力で助けるのです。

新型コロナウイルスとの戦いは、負けない戦い方であり長期戦です。全力で戦う短期決戦ではありません。

新型コロナウイルスの影響を受けた友人や地域の住民に対して、私たちはどのようなサポート環境を作るべきでしょうか。つながりの強い沖縄県だからこそ、つながりや絆を良い状態にしてい

なければ立ち向かう事は難しくなります。私たちが本場の意味で新しい健康を保つことが出来れば、それは新型コロナウイルスに打ち勝つきっかけになるかもしれません。

企業としてできること

企業は、私たちの社会生活において重要なつながりを持つことができる環境です。感染防止策に取り組みながらコロナ禍を乗り切ろうとしてきました。次に企業が社員のために取り組むことは、社員の健康づくり環境と新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者となった後の職場復帰しやすい環境を作ることではないかと考えます。

健康経営の基本的な考え方は、社員が健康になる環境づくりです。これまで私が企業に健康経営を薦める際、身体や精神を中心に社員の健康づくりを提供してきました。しかし、コロナ禍では社会的な健康づくりも加えていくことが必要になっていくと考えています。企業の社会的な健康づくり環境は難しく考える必要はなく、日頃のコミュニケーションやチームビルディングを観察し細かく修正していくことで、良い状態を維持していくことができます。テレワークにおいても同じことですが、間違いやすいのは過干渉になってしまうことです。

コミュニケーションやチームビルディングでポイントになるメッセージは2つです。



①守られていること

②信頼していること

この2つのメッセージを伝えていくことです。もちろん、直球で伝えるとプレッシャーになることは間違いありませんから、伝え方を工夫する必要があります。

混乱した状況の中でも進むべき道が安心できるのかでチームの動きは変わってきます。厳しい環境が続いていると思いますが、個々の努力だけでは切り抜けることは難しく、チームで乗り越えていかななくてはなりません。

自分の健康を維持しながら共に厳しい時代を切り抜けていきましょう。

プロフィール



まえがねく しゅんいち
前兼久 俊一氏

経歴：スポーツ整形外科勤務後、ヘルスケア企業で健康経営サポート事業、疾病予防事業、介護事業サポートに従事。昨年、20年ぶりに沖縄に戻り株式会社琉球ストラジーを設立。医療、福祉、健康分野の経営コンサルティング、人材採用・育成、新規事業創出、健康経営サポート、オンライントレーニング、健康経営の講演会を行う。

- ・沖縄県出身
- ・株式会社琉球ストラジー代表取締役
- ・理学療法士、鍼灸師