

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

