

ごとう通信

第 238 号

令和 2 年 10 月 1 日

なんかあつという間に時間が過ぎていく感じです。お正月以降、ありとあらゆる行事がなくなり、節目なく毎日が過ぎていく感じです。今度は秋祭りも全部中止です。徐々に街の活気は戻りつつありますが、まだ、すつきり晴れて外出するという訳にはいきませんね。

実は先月初め、いわゆる濃厚接触があったとして突然自宅待機となつてしまいました。その際は多くの方にご迷惑をおかけしました。ただ、普段忙しくしているので、これもいい休み…と思おうとしましたが、検査が陽性だったらどうしよう…と不安でいっぱい。なかなか何かをやり始

めようとは思えませんでした。結局、検査は陰性、体調も何の変化もなく待機は終了。

さて、いよいよ仕事解禁と思つて外に出ると、何か歩き方がぎこちない。もちろん歩けないなんてことはありませんが、なんかだるい。その後数日は筋肉痛まで。通常状態に戻るまで約1週間。これが廃用か：

廃用（はいよう）とは「使わないから使えなくなる」ということ。歩いていないから歩けなくなる、食べていないから食べられなくなるなど、人間の動きの話で、高齢の方などで多く起こる現象です。これを予防する



ために体操であったり、地域のコミュニティカフェなどがあつて、少しでも

体を動かしていこうとしているのです。

今回のコロナ騒ぎで外出を控えている高齢の方も多いようです。もちろん感染も怖いのですが、廃用が進み、動かなくなると栄養状態が悪くなります。そんな状態から一気に体調を崩し、肺炎などで入院してしまう方も出てくるはず。感染対策も考えながら、運動もしっかりしましょうね。

変わること

今から数年前、ある国際会議で示された数字があります。65%。何かというと、今、生まれた子どもが、今、存在しない職業に就く割合です（約