

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミック中でも安全に運動する方法

COVID-19 はパンデミック（感染爆発、世界的流行）となり世界各地の医療はもとより経済にも深刻な影響を及ぼしている。政府や自治体の外出自粛要請、国や地域での渡航禁止などにより、普段通りにスポーツや運動を続けることが世界中で困難となっている中、世界の循環器疾患領域に強い影響力をもつ米国心臓協会（American heart association；AHA）がこのような状況においても安全性を確保しながら運動を継続することの重要性を訴える記事を掲載した。以下にその要約をまとめる。

コロナウィルスの蔓延を防ぐという目的のため、人々は家にいるように勧められている。人々が集う場所、施設もそれを許されなくなり、場所も制限されるようになることで普段はジムに通ったりマラソンや屋外活動をしていた人も継続が不可能になりつつある。しかし、それは人々がフィットネスを完全に諦めなければいけないことを意味するものではない。

まず最初に理解しておくことは、高齢者や心臓病、糖尿病、肺疾患のある人はコロナウィルスによる深刻な合併症のリスクが高まるという点である。疾病対策センター（Centers for disease control and prevention；CDC）は、これらが該当する人々は特に他の人との距離を保ち、可能な限り家にいる必要があると述べている。COVID-19 パンデミックを起こしているコロナウィルスは、潜在的には致命的となる可能性もある呼吸器疾患である。CDC は、COVID-19 の感染者が咳やくしゃみをする、ウィルスが密接に接触している人々の間を飛散すると考えている。

緊急事態宣言が発令され多くのスポーツジムや施設が閉鎖されている中、再び市民がそれらを利用することができるまでには数週間かかるかもしれない。

スポーツジムに行けないからといって、運動をやめるべきではない。自宅で運動する方法を見つけるのは簡単なこと、また屋外での活動も、推奨されている他人との距離を保ち感染予防をしていれば散歩なども可能である。そして、自宅でワークアウトする際の唯一の制限要因は創造性である。創造性がなくとも最近では、インターネットに接続することでそこにはダウンロードできる動画や運動プログラムがたくさんある。可能であればオンラインでトレーニングをサポートするシステムもあるはずだ。

基本的な力、十分な栄養、十分な睡眠、定期的な運動の重要性を説き、免疫システムを強化する必要性を強調して伝えたい。

強い免疫機能を持っている人は、これらの原則に従わない人よりもあらゆるタイプの病気やウィルスを撃退する可能性ははるかに高い。

原題「Working out while staying safe during the coronavirus outbreak」