

# 心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長  
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



## 第11回 歩行習慣は自然免疫を強化する「ワクチン」

コロナ禍が始まってから早1年が経ちました。2度目の緊急事態宣言が解除されても、「もしも第4波が来たらまた緊急事態宣言が出るかも」という不安が残ります。そんな中、「病床ひっ迫」という言葉を聞かない日はありません。入院加療でコロナ死を免れても、寝たきりになってしまい「退院後の行き場が見つからない人」が大都市圏で増えています。新型コロナウイルスは発症から2〜3週間経てば感染力がなくなります。しかし、万が一の感染を恐れて治癒後の患者さんを受け入れない介護施設や病院があるため、「病床ひっ迫」はなかなか改善されません。

そもそも高齢者は1週間寝ているだけでも手足の筋肉がそげ落ちて、認知機能が顕著に低下するため、面会謝絶でしばらく会えなかった家族は、オンライン面会でやせ細った祖父母の姿に驚くこととなります。次の病院に転院しても、更に全身状態が悪化する人もいます。

一方、思い切って自宅に帰った結果、運

動機能と認知機能がみるみる改善した高齢者を2人ほど経験しました。介護保険を使い、デイケアと訪問リハビリを組み合わせることで、入院前と同じように自力で歩けるようになったのです。このように、コロナ禍に伴う衰弱はウォーキングで解消できます。

待望のワクチン接種が始まりました。しかし、ワクチン接種の前には是非やっていただきたいことがあります。そう、歩行習慣です。毎日の歩行習慣だけでも自然免疫は強化されます。ワクチン接種の目的は獲得免疫ですが、歩行習慣による自然免疫の強化も忘れてはいけません。よく獲得免疫と自然免疫は、軍隊と町の警察官に例えられますが、両者の協働が重要です。ワクチン接種を待つ間、歩行習慣で免疫力を強化しておきましょう。歩行習慣も「ワクチン」なのです。

自分自粛モードが続くのですが、感染症予防とウォーキングは両立するということを忘れないでください。



# 納税月報

2021 April  
No.880

# 4

3月決算法人の法人税申告のポイント(後編)

令和3年4月からの総額表示義務について

経営者必見! 事業再構築補助金とは?



**e-Tax利用推進運動実施中!**

申告・届出・納税もパソコンで