



牧野愛する商店会

第16回 牧野健康・長寿セミナー開催 正しくコロナを学び、乗り越えて

当日資料・商店会の活動はこちら→ [牧野愛する商店会](#) [検索](#)



「健康長寿に対する意識を高め、地域が一体となり、皆が健康で長生きでき、安心して暮らせる街に発展し、活性化につながる」と、「牧野愛する商店会」(会長・マルテ

ンホーム代表取締役山中長久さん)が主催し、健康に関して、講演型、体験型などで2016年11月から定期的に「牧野健康・長寿セミナー」が開催されています。

16回目の同セミナーは12月22日、牧野生涯学習市民センターで、コロナの対策・治療に携わった枚方市健康福祉部副参事の大原賢了先生、総合内科専門医の松尾信郎先生を迎え、「新型コロナ感染症の枚方市の現状とパンデミックの2年間を振り返る」をテーマに講演が行われ、約50人が聴き入りました。

松尾先生は、ワクチン接種の効果が立証されたので、希望の方は2月からの3回目の接種を進めて、感染の場合はカクテル療法(重症化リスクのある人のみ)や内服薬があるので、早めの受診をと訴えました。

長引くコロナ禍、病を防ぐために

第6波で再び不安な状態が続いています。感染が疑われる場合は我慢せず、早急な受診をお勧めします。病院は日々多くの患者さんが訪れますので、必ず事前に電話などでご連絡の上、指示に従って受診してください。

また、長引く自粛生活で外出や運動の機会が減り、生活習慣病のリスクが高くなっています。スクワット(10回×5セットぐらい)など自宅で運動をしたり、外へ出て散歩がおすすめです。来院される方には、コンビニやトイレに寄れるお散歩コースなども紹介しています。

筋力の低下で歩けなくなった方などを訪問診療していますが、栄養補助食を摂取してもらい、簡単な運動をしてもらうことで、2か月程度で立ち上がれるようになった方もおられます。

なるべくかかりつけ医を持ち、定期的に受診し、体の異変や違和感を相談してもらえたらと思います。ご家族やヘルパーさんが協力し、運動のきっかけ、外出のきっかけづくりをすることも大切です。「歩くこと」は、どんな処方薬にも勝ります。

まだしばらく感染予防のための制限のある生活が続きますが、コロナ以外にも命を脅かす病気は多くあります。地域の先生方と連携し、より良い医療の提供に努めます。



医療法人清和会
松尾医院 院長
松尾信郎 先生