

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する 取手市長メッセージ（令和2年4月28日）

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛や特定の業種に対する休業などが要請されております。皆様には今までの日常を制限するようなお願いを続けていることに対し、大変心苦しく思っております。この難局において、様々な要請に対しご理解とご協力を頂いている全ての皆様に感謝申し上げます。

さて、長引く自粛により、体を動かす機会が減ってきているのではないかと思います。

取手市においても市内の小中学校の休校期間が5月31日まで延長されることとなりました。家で過ごす時間が長くなると、大人も子どもも運動不足やストレスによる心と体の変調が懸念されます。

先日開催された、取手市も参加している「スマートウェルネスシティ首長研究会」においても、筑波大学の久野譜也(くのしんや)教授より、新型コロナウイルスに伴う外出自粛による運動不足や健康被害に対する提言がありました。

例えば、外出自粛要請に伴い、テレワークが推奨されておりますが、オフィスでの勤務に比べて、平均歩数が大幅に減っており、中には7割近く歩数が減った例もあるそうです。新型コロナウイルスの感染拡大に収束の兆しが見えない現状において、期間が長引くと運動不足からくる免疫力の低下や基礎疾患の悪化、肥満や、精神的な疾患にまで波及してくる可能性があります。また、特に高齢者のかたは要介護状態の一手手前となるフレイルという状態に陥ってしまうことが懸念されます。このフレイルが悪化すると、筋力の低下などによって介護が必要な状態になってしまうことや、認知症やうつなどの精神疾患を発症してしまうなどのリスクが高まります。

今、医療崩壊の危機が近づいていると言われております。常に最前線で、命がけで我々を守ってくださっている医療従事者の方々の負担を少しでも減らすために、我々が取り組めること、それは自分の健康を自分で守ることです。

その健康づくりの一環として、市のホームページでは「動画を見ながら、体を動かそう」を紹介しております。取手市の市制施行50周年を記念して作成した、新しい「取手市民のうた」では、歌詞にあわせて踊れるように振り付けを考えました。ホームページでは、プロモーションビデオや振り付け動画もご紹介しております。子どもから高齢者まで、リズムカルな歌とダンスで楽しく体を動かしながら、ウイルスに負けない体作りを進めていきましょう。

また、これから大型連休を迎えるにあたって、子どもたちと過ごす時間が多くなるご家庭もあるかと思っております。親子で一緒に運動することで、子どもの成長を感じるよい機会をたくさん持っていただければと思います。

引き続き、感染拡大防止に対しては、手洗いや咳エチケットなど基本的習慣を徹底していただき、3つの「密」を避けながら、不要不急の外出自粛にご協力をお願いいたします。