

日本心血管理学療法学会「COVID-19 関連情報特別チーム」
海外の専門情報

No.19

調査者	小川 真人、齊藤 正和
情報ソースの刊行日	2020年3月24日
情報ソースの調査日	2020年4月21日
日本理学療法士学会 HP に公開された日	2020年5月1日
日本語タイトル	COVID-19 蔓延による外出制限中の身体活動量維持の重要性:特に高齢者に焦点をあてて
情報ソース	Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. Prog Cardiovasc Dis. 2020
情報のカテゴリー	生活期のリハ
発信地域	スペイン(ヨーロッパ)
DOI	10.1016/j.pcad.2020.03.009
URL	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020300633?via%3Dihub
要約	<ul style="list-style-type: none"> COVID-19 重症化リスクの高い患者は、高齢者、高血圧、糖尿病などの心血管疾患(CVD)の危険因子を有するもの、CVD 患者、さらには呼吸器疾患を有する患者である。 これら併存疾患を持った患者や高齢者において、身体活動量の維持は重要である。 一方、外出が制限される状況では、十分な身体活動量を維持することは、意識しないと難しい。 運動療法、身体活動量の維持をすることで、生理的予備能の改善ならびに身体機能や精神・認知機能の維持に寄与するだけでなく、COVID-19 の重症化予防にも役立つ可能性がある。
最も注目するポイント 理学療法にどのように役立つか？	<ul style="list-style-type: none"> 運動の頻度、強度、時間、種類の FITT を意識した自宅での運動療法の実施、そして身体活動量を維持することが重要である。 自宅で実施する具体的な運動療法が示されており、患者指導の際の汎用性が高い。