

コタツの弊害

みなさん、「こたつむり」になってはいませんか。「こたつむり」とは、コタツに入りっぱなしでまるで「かたつむり」のような格好の生活をおくっていることです。

コタツは、気持ちの良いものですが、弊害がたくさんあります。

コタツでの姿勢は、不良姿勢となるため、腰や膝にかなりの負担をかけます。脊椎や膝関節に影響し、腰痛や膝関節痛が起こりやすくなります。また、物を取ろうとして体を捻ったり、立ち上がろうとしたときに、強い負荷がかかり、激しい痛みに襲われて動けなくなることもあります。

コタツに入りっぱなしで、閉じこもってばかりいると、身体的にも精神的にも不活発となり、いわゆる「廃用症候群」と呼ばれる、全身機能の低下をもたらします。

コタツの周りには物が散乱しがちでそれにつまずいたり、敷物や布団に足をとられたりして、転倒の危険が常にあります。高齢者の転倒は、骨折をきたし寝たきりにつながりかねません。

暖房器具を上手に活用し、「こたつむり」になることなく、冬をのりきってください。