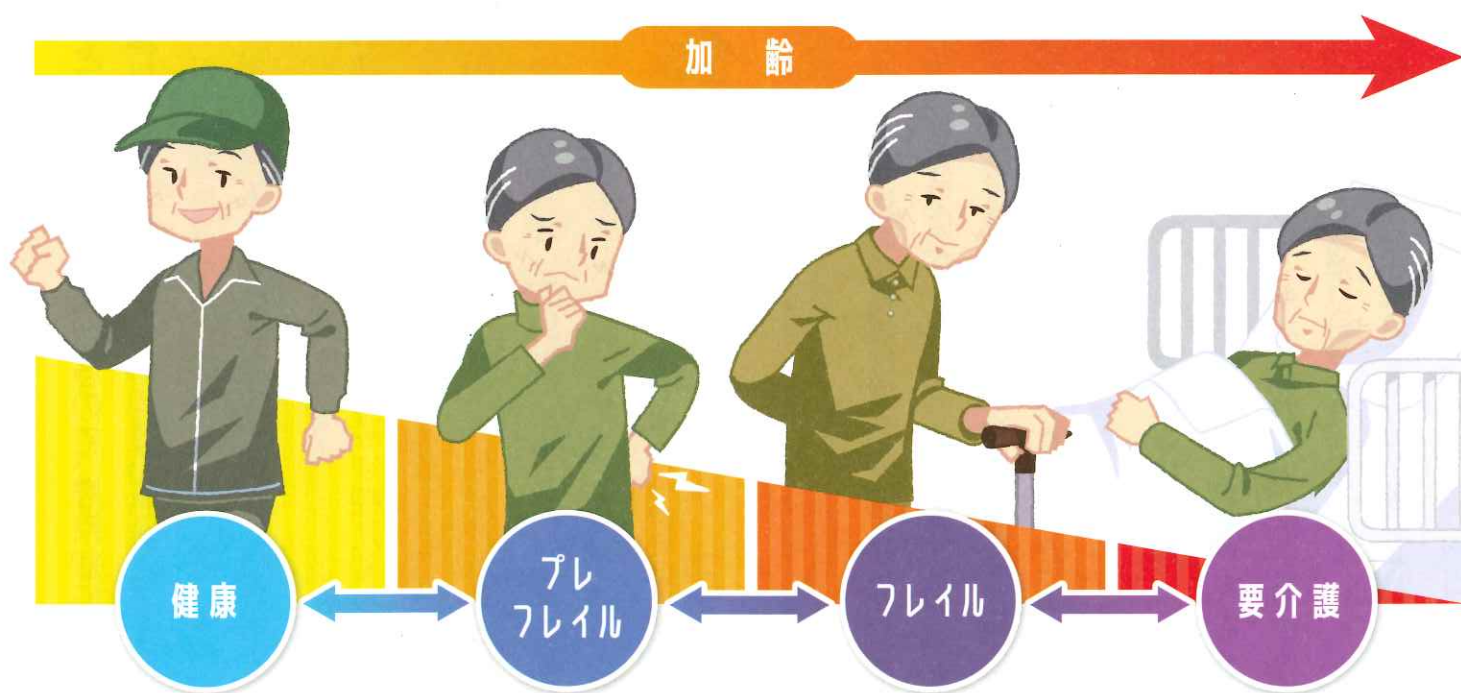


気をつけよう！

いつのまにか「フレイル」？

ライフスタイル医科学研究所 所長 / 西九州大学健康福祉学部 特命教授 庄野菜穂子 先生



今年は新型コロナウイルス感染症の世界的流行という、驚くべき出来事で始まり、もう半年余が過ぎました。佐賀県でも4月後半から5月中旬まで外出自粛が求められました。今後は感染予防を意識した新しい生活様式が求められることとなります。とりあえず現在は外出自粛要請が解除されましたが、今も外出を控えている方はいらっしゃることでしょう。家の中に閉じこもりがち、買い物に行く回数が減った、1日中ボーっと過ごしている、食事を抜いてしまう、誰とも話さないなどいわゆる「生活不活発」状態になっていないでしょうか？

動かないこと、食べないこと、声をださないことなどが長期間続けば、誰でも体の働きや脳の働きが次第に低下してしまいます。そうすると、健康で元気だった人も、少し元気のない状態（プレフレイル＝フレイル予備群）になります。もしそのままの状態が続けば、本格的に弱った状態（フレイル＝虚弱）に進行し、寝たきりなどで要介護状態に陥る危険性が高まります。

フレイルが進むと、体に侵入したウイルスなどと戦う抵抗力も落ちるので、感染症にもかかりやすくなります。一度感染症にかかると重症化しやすくなります。体の回復力もおとえているので、なかなか回復しにくくなります。

新型コロナを恐れて家でじっとしているだけでは、新型コロナ以外の感染症に負けてしまうことになりかねません。

また定期的に受診していた持病をお持ちの方が、感染症を恐れて過剰に受診を控えてしまうことは、持病を悪化させる危険性を高めてしまいます。例えば、糖尿病・高血圧などの生活習慣病がさらに悪化したり、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を発症し、発見が遅れると手遅れになりかねません。

フレイル予防に必要な3つの要素は、

つながる！
食べる！
動く！
です。

人との直接的な接触は控えなければならぬ今だからこそ、心のつながりはとても大切です。何気ない言葉を交わす、目配せする、だけでもいいのです。例えば、家族との「おはよう」、食事前の「いただきます」、エレベーターでの「こんにちは」、レジの人への「ありがとうございます」。

たった一つの声かけ、目を合わせることで、電話で話すことも、誰かとつながっているという実感を感じられ、気持ちがほっこりしますね。たとえマスクで隠れていても、素敵な笑顔をつくりましょう。すると脳がリラックスします。

不安な気持ちが続いたり、何か困っていることがあれば、我慢せずに人に話してみよう。





3 動く

座っている時間が多いと、足の筋肉が弱り、関節が硬くなってしまう。たくさん動かなければと思わずに、まずは動かない時間を減らしましょう。家の中でも、こまめに立ったり動いたりして下半身を使いましょう。拭き掃除や手先を使う作業をして上半身も使いましょう。体を使うと脳も活性化され、気持ちも晴れるし、お腹も空きます。

天気の良い日は外に出て散歩を楽しみましょう。今年は春先の外出自粛により、まだみな暑さに慣れていません。運動中にマスクをすると、マスクの中に熱がこもり熱中症の危険を高めます。人が少ない場所や時間帯を選べば、マスクはしなくて大丈夫です。水分補給をしながら、思い切り呼吸してください。



2 食べる

バランスのよい食事はこんなときこそ、とても大切です。「赤」「白」「黄」「緑」「黒」の五色を目安に毎食の彩りを揃えると、自然に栄養も整います。

主食としてご飯・麺類・パンなど何か一つ必ずとりましょう。おかずとして肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質も何か一つ必ずとりましょう。緑黄色野菜・きのこ類・海藻類なども心がけて食べましょう。食事によって体が動く活力や、脳が考えるエネルギー、気分を穏やかに保つ神経伝達物質が作られます。ウイルスや細菌と闘う免疫力を保つこともできます。

食べることは口の運動にもなります。しっかり噛んで食べましょう。食後は歯間の食べかすをとり除き、丁寧に歯磨きをしましょう。入れ歯の人は清掃を忘れずにお口の清潔を保ちましょう。

「通いの場」をご存知ですか？

「通いの場」とは、高齢者が容易に通える範囲(歩いて15分以内程度)に設置された、市町や住民自身が運営する「体操の集い」などのことで、心身機能の改善のみならず、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、介護予防を行うというものです。

「通いの場」は県内各地で行われています。地域住民の誰もが自由に参加できますので、ご利用にあたっては、市町の介護予防担当課へお問い合わせください。

最後に、家でもできる簡単運動を紹介します。

筋力強化〈スクワット〉



バランス強化〈片足立ち〉



下半身のストレッチ



上半身のストレッチ



スマホをお持ちの方は、
こちらのQRコードをスマホ
のカメラで写すと動画を見る
ことができます。



<https://youtu.be/YhyhlabR-Q>