

「長引く自粛で衰えないために」を

(朝日新聞 2021 年 2 月 6 日 Re ライフ) 読んで

ホーモイは、毎月 1 回開催している「介護予防のためのサロン」がコロナ禍の為、今も休止せざるを得ない状況です。

休止状態が長く続くと、体力も落ちるし…「どうしたものか？」と考えた結果が「サロン通信」発行でした。

でも、所詮、一方的に発信する「通信」なので、家で身体を動かすのも自分次第です。サロンは皆でやるからできるのではないか・・・等と悩んでいる時に「コロナ禍の健康アンケート」を新聞で読みました。

「コロナフレイル 食べ、動き、会話し、防ぐ」

(東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢さん)

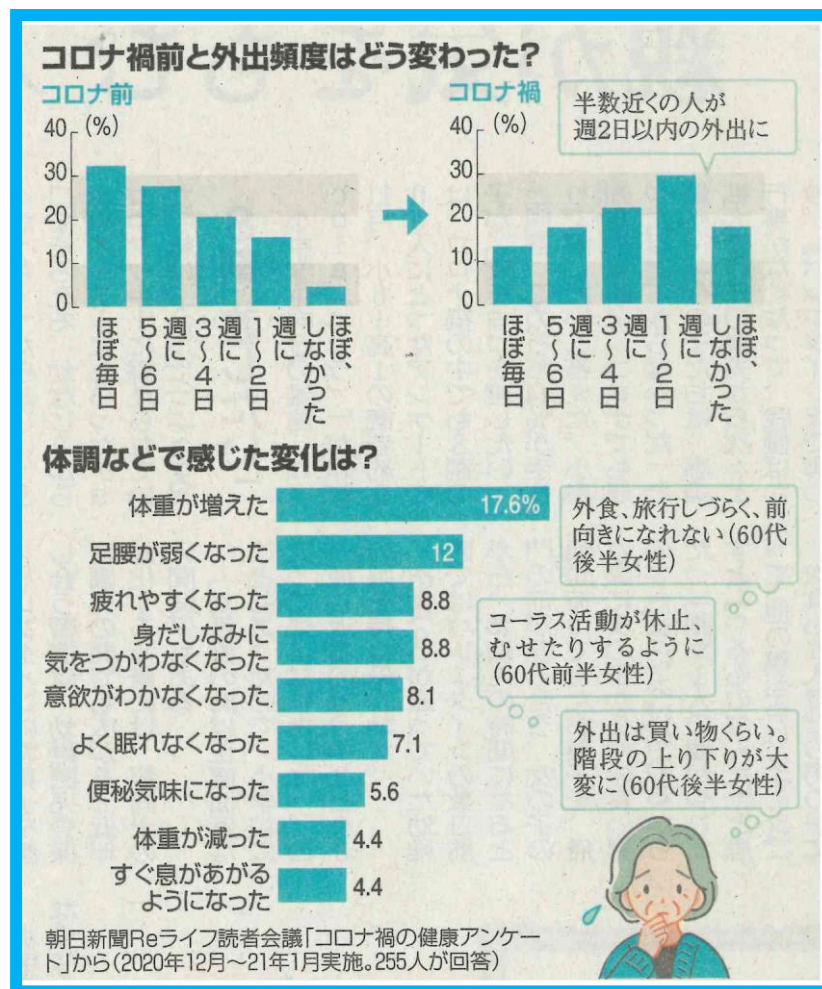
- ① 高齢者の外出回数が顕著に減っている。
- ② 粗食になったり、欠食したり、食事の乱れが目立つ。運動不足で体重が増える。
- ③ シニアは「コロナ痩せ」の方が多い、高齢者の体重減は脂肪ではなく筋肉を減らす。徐々に心身の機能が衰えていき、要介護の一手手前の状態である「フレイル」になるリスクがある。
- ④ 筋肉量も筋力も落ちたケースが目立ち、足腰の筋力とともに体幹のインナーマッスルが衰える。階段の上り下りや立ったり座ったりする時、体のバランスをとる筋肉ですから転倒リスクが非常に高くなります。
- ⑤ 口周りの筋肉が衰える「オーラルフレイル」がもうひとつの問題です。人と会わなくなり、おしゃべりをしない、粗食になって、ものをよくかまない。しゃべらないから滑舌が悪くなる悪循環です。自粛生活が長期化し、生活が不活発になれば、筋肉はどんどん衰え免疫力が低下する負の連鎖に入っていきます。今は大丈夫でも、2年後、3年後に介護が必要になる可能性も高まる。コロナによるフレイル「コロナフレイル」に気をつけなければいけません。

予防策

栄養と運動と社会参加がフレイル予防の 3 大原則です。しっかりかんで、しっかり食べる。こまめに体を動かす。なるべく話す機会をおおくすることです。

筋肉を落とさないよう、まずたんぱく質とビタミン D を積極的にとりましょう。たんぱく質の 1 日の摂取量の目安は体重 1 キロにつき 1 グラム、筋肉になりにくいシニアは 1.2～1.5 グラムはとってほしい。60 キロの人なら 60～90 グラムです。散歩のほか家の中では家事をしたり片付けをしたり、こつこつ運動量をつみあげる。社会参加は言い換えれば、人とのつながりです。ネットや電話でもいい。おしゃべりをし、人とつながる機会を絶やさないことです。

(朝日新聞記事引用)



「足腰の筋力アップが大切」

(筑波大学大学院教授の久野譜也さん)

飯島先生の話と似たようなものでしたが、『正しく恐れつつ心身の健康をどう維持していくかという視点が大事でしょう。』

『人生100年時代を迎えた今、晩年の10年をあきらめて生きるのか、それとも中年期から晩年までやりたいことをして過ごすか。私は「生きがい本線」と「寝たきり本線」と言っていますが、70代から寝たきり本線に入る人が多くいます。しかし、どう生きるかは自分の心がけ次第でどうにでもなるんです。……長い人生をポジティブに生きるために、自分なりの健康維持法を見つけてもらえたらと思います。』

(朝日新聞記事引用)

久野先生が言われる

- ① どう生きるかは自分の心がけ次第
- ② 長い人生をポジティブに生きるために、自分なりの健康維持法を見つける。これに尽きると思います。

ホーモイはいろいろな方法でお手伝いは出来ますが、動くのは本人です。

私たち自身です。頑張りましょう！