

2022年/7月号

コロナ禍でのフレイル（虚弱）予防 理事長 齊藤一郎

NPO 法人シニアしごと創造塾は平成15年に設立され、来年には設立20周年を迎えます。今までにも財務的に存続の危機を迎えながら、皆様のご協力と経営努力により、20周年を迎えて記念行事を活動の中に盛り込みたいと思っています。会員の皆様からのアイデアをお願いします。

しかしこの3年間はコロナ感染に世界中が翻弄されました。

収束しなかったように思えた新規感染者数もここ2週間で新変異株により増加傾向がみられます。コロナ禍における健康障害が話題になっています。その一つにフレイル（虚弱）の症状が話題になっています。

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

新型コロナウイルス感染症は、高齢者においては感染の危険性だけでなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。

なかでも、動かないこと（生活不活発）で、フレイル（虚弱）が進みます。たとえば、高齢者が1週間の寝たきりになると、失う筋力は15%低下するといわれています。

食事は筋肉のもととなるタンパク質を中心に、さまざまな栄養素をバランス良く摂り、筋肉を減らさないように心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら、フレイルに注意しつつ、健康の維持に努めるためには、「栄養」「運動」「人とのつながり」の3つのポイントが重要となります。

外出の際には、マスクの着用・人混みを

避ける・帰宅後は手洗いをすぐに行うなどの感染予防対策を行ったうえで、次のことを実践しましょう。

神戸新聞5月6日にフレイルに関する記事が掲載されていました。ご参考までに

1	健康な食事心掛けている	●
2	野菜と主菜（魚か肉）を両方毎日2回以上食べる	●
3	沢庵など硬いもの噛み切れる	●
4	お茶や汁物でむせることがある	▲
5	1回30分以上汗をかく運動を週2回以上している	●
6	日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施	×
7	同世代同性に比べて歩く速度が速い	▲
8	昨年比べて外出の回数が増えた	●
9	1日1回以上誰かと一緒に食事をしている	●
10	自分は活気にあふれていると思う	▲
11	何よりも物忘れが気になる	▲

この評価と齋藤の自己診断です。表の×が0～2個が正常で、3～4個がフレイルのリスクが高いと考えられます。

加齢と諦めずに日常生活を自分なりに工夫して設問に対してよい結果が出るよう努力しましょう。神戸新聞令和4年5月6日掲載抜粋 齊藤一部編集

最後に NPO 法人シニアしごと創造塾の活動にもフレイル予防の内容が盛り込まれています。積極的ににご参加いただきますようお願い申し上げます。

以上

コロナ禍での暮らし

コロナ禍での暮らし 齊藤一郎

巻頭言でも述べましたように、健康に暮らせることの喜びを感じるために、皆さんもいろいろ日常生活を工夫しておられます。私の最近の日常生活を振り返ってみました。毎日風呂に入って、9時ごろ布団に入り好きな時代小説を読みながらいつのまにか寝てしまっています。夜中に1回トイレに置きますが、すぐに寝入っています。

朝は5時ごろに自然に目が覚めます。7時ごろ十分な朝食をとり、1日が始まります。

● デスクワーク メールを開きまず怪しげなメールを削除、関係部門からの連絡を整理返事をします。主にあいな公園へのイベント等の計画書作成
外での活動として、

● あいな里山公園での畑作業 今は主に4名の会員が毎週日曜日に午前8時半ごろより午前中の作業です。今栽培中の野菜は里芋、トウモロコシ、万願寺・ピーマン、黒豆、ヤーコン、菊芋、ミニトマト、さつ

まいも、などです。なんとといっても大変なのが真夏の草取りで熱中症予防に注意して、行っています。やはり楽しみは一生懸命お世話をした野菜の収穫で、毎回何かしらの収穫野菜を持ち帰り家での食材にしています。新鮮な野菜のおいしさは格別です。

● 健康維持の一環として 毎週1回スポーツクラブでヨガ教室と筋力アップマシンで体を動かしています。そのあとサウナとジェットバスに入ってリフレッシュ

● 趣味としてしごと創造塾の講座で陶芸教室、書道教室 毎月1回楽しんでいます。

● フォト窓写真クラブ 毎月1回の例会で自分の撮った写真を提出し、会員の互選で順位が決まります。また山脇講師（シニアしごと創造塾会員）の評価と改善点を受け、作品づくりの参考にしています。

特に気を付けていることは「光と影」を取り込むことです。作品の中から自信作を写真展でご披露しています。

また月に1回撮影会にみんなで行きます。同じ場所で撮影しても、表現の違いで作品の表現がと異なりなり、感性の違いが面白く感じています、撮影会で電車に乗る機会もありますが最近では座る人の座席の間隔が狭くなっている様に感じました。私の最近の生活の一部を紹介しましたが、健康維持にできるだけ務めている今日この頃です。



トウモロコシのアライグマ除けネット張り



フォト窓写真展

快適睡眠とふくらはぎ

2022.03.15 週刊現代 より抜粋
快適な睡眠は「ふくらはぎ」が決める…！
「夜のトイレ」と「こむらがえり」はこう防ぐ
理事 吉川 仁

膀胱を安定させる
良質な睡眠は健康づくりの要と言っていい。だが、これを大きく妨げる要因が2つある。夜中に何度もトイレに起きてしまう「夜間頻尿」と、ふくらはぎがつって激痛で目覚めてしまう「こむらがえり」だ。

「年を取ると筋力が衰え、下半身から上半身への血流が滞ります。すると、ふくらはぎなど下半身に余分な水分が溜まってしまふのです。これは本来であれば腎臓へと流れ、尿となるはずなのですが体内に溜まったままになります」

こうして溜まった水分は、日中は下半身にとどまり続ける。しかし、いざ寝ようと思えば横になると、下半身から腎臓へと送られていく。

「腎臓に送られた水分は、寝ている間に尿へと作り替えられます。これが膀胱に溜まり、尿意を催すことで夜中に何度もトイレに起きることにつながるのです」（関口氏）

つまり、夜間頻尿を改善するためには、日中に下半身に溜まった水分を寝る前までに排出することが必要になる。関口氏は、下半身に溜まった水分を出すために、タオルはさみ体操をすすめている。

やり方は、椅子に座り丸めたタオルを太ももでギュッとはさんで緩める動作を10～30回繰り返すだけだ。

「太ももの内側にある内転筋など、大きな筋肉を鍛えると下半身の血行が良くなります。そのため余分な水分が溜まりにくくなり、夜にトイレに起きる回数を減らしてくれます」（関口氏）

食事に関しても気を付けたいポイントがある。それは、塩分を摂取するタイミングだ。夕食の味噌汁は控えるほうがいいだろう。（関口氏）

もう一つの安眠を妨げる大敵である「こむらがえり」は何が原因となって起きるのか。清水整形外科クリニック院長の清水伸一氏が語る。

「こむらがえりが起きる原因は、筋肉に疲労が溜まったり、血流が悪くなったりすることで筋肉の収縮を抑える腓紡錘という部分の機能が落ちることにあります。

腓紡錘の機能が低下すると、寝返りを打った際などに少し体が動くだけで筋肉が過度に縮み、足のつりを引き起こすのです」

こむらがえりは激痛を伴ううえ、つりが戻った後も鈍い痛みが続く。そのため、また寝付くまでには時間がかかり、睡眠の質を大幅に低下させてしまう。

これを予防するためには、こむらがえりを起こすふくらはぎをはじめとした下半身の筋肉をほぐすことが必要だ。

筋肉をほぐすといっても、難しい動作はひとつもない。テレビを見ながらなど、空いた時間に簡単にできる動きばかりである。

こむらがえりは、膝裏の筋肉が固い人が起こしやすい。清水氏は、これを解消するためにはふくらはぎ伸ばしがおすすめでと語る。

ここでポイントとなるのは、ふくらはぎを揉むことは、余分な水分を腎臓に送る効果もあるということだ。つまり、ふくらはぎを伸ばしたり揉んだりすることは、こむらがえりと夜間頻尿のどちらの改善にもつながるのである。

京都洛西散策にて

コロナ禍も一段落？ そうだ！ 京都に行こう
と思い立ち入梅の前に洛西（京都市西京区）
を散策。

阪急電車の桂駅で友人と待ち合わせ、バス
で20分弱現地到着（洛西高校前下車）

周りは緑のパノラマ風景が展開するのどか
な田園里山風景。今は水田に張られた水の中
に稲の苗が植えられて屋敷の土蔵が映り写真
愛好家としては絶景。

道端のアザミの美しい赤の花、庭先の花々
を横目にひたすら歩くこと30分。

今日の目的地「大野原神社（別名京の春日
さん）」春日神社、吉田神社（京都）と並ん
で藤原氏の氏神三神社のひとつに数えられる。
今の時期は青いモミジがトンネルになって迎
えてくれる。

今は池には睡蓮の花が「モネの絵」の如く
咲き乱れていました。

春には幻の桜：千眼桜 大きな幹の枝垂桜
さぞかし春は見事な花で迎えてくれること
でしょう。

要は四季それぞれに美しいのです。

ここは狛犬さんではなく鹿です。やはり春
日さん

さて参拝後は名物（名物に美味しい物なし？）
の細切りそば それは美味しい。ただしこの美
味い蕎麦は少々時間がかかる。コシの強い細
い蕎麦絶品。今までに食べてきた蕎麦の中
で一番うまいかもと思う程絶品。ちなみにお店
の名前は「ごごろ」

？なんで？桂小五郎？兎にも角にも旨い。
美味しい。この近くに住み毎朝散歩する友人が
羨ましい……。

世には残念なことにソバアレルギー性の方
もおられますが、幸い全く大丈夫のこの身体、
生んでくれた両親に感謝、感謝ありがとう。

これをお読み頂いている皆様はなかなか京
都の西の外れに行かれることはないでしょう

が……

多分知人の案内がなければいけないこと確
実。

私は最近思うんですよ。

チャンスがあれば何でもチャレンジ、行っ
てみる、やってみる、味わってみる、体験し
たみる

この心を持っていれば人生楽しく過ごせると
確信します。

この日は18000歩と結構歩きました。でも
この里山風景はそのことを忘れさせる程の特
効薬でした。

そのためにもフレイルにならないように普
段の運動特にスクワットが大事といつもかか
りつけのお医者さんに言われています。

本「死ぬまで歩くにはスクワットだけすれ
ばいい」 順天堂大学医学部教授 小林弘幸
先生も言われてます。

また話は洛西に戻りますが、帰りに先述の高
校前の近くの喫茶店に立ち寄る。ここはコー
ヒもそれなりに美味しいのですが「鉱物と結
晶の博物館」も併設。店主は元高校教諭、地
学の先生。

実際に世界を回り収集。800種類の鉱石。
日本有数の博物館らしい。

ということでこの一日大変心豊かに過ご
しました。

帰りは神戸まで爆睡。危うく垂水駅を乗り
越すところ。気持ちよかったです。



理事 廣岡敏正

このページは会員の皆
様の最近感じておられ
ることや、現職時代の
経験から皆さんにお知
らせたいことなどご
自由に発表してくださ
い。