

健康クラブ通信 Vol. 3

- 健康寿命を延ばすために… 今はコロナに負けない!!…その 2
- 旬の野菜レシピ「みょうが」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284
URL <http://www.npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

コロナウイルス感染症第 2 波でしようか、前橋にも危険が迫ってきました。健康クラブ通信第 1 号で新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) から身を守るには①「感染リスクの高いところに行かない」②「感染防御の手洗い・うがい・マスク着用が大切」、次いで感染した時の重症化を少しでも防ぐために③「生活のリズムを崩さない」、④「運動と栄養に気を付ける」、⑤「精神的に負けない」…どうにかなるさ！の気持ちが大切、⑥「自身の病気の管理、服薬を続ける」の 6 項目について述べましたが実践されていますか。

さて今号ではコロナウイルス感染症との闘いのなかでの「ロコモ」、フレイル、「サルコペニア」に対する対策について考えましょう。いずれも聞きなれない言葉だと思いますが、ロコモとフレイルそれにサルコペニアが加わって健康寿命を損なうことが知られています。



前橋在宅ケアネットワークの会長 金谷 邦夫

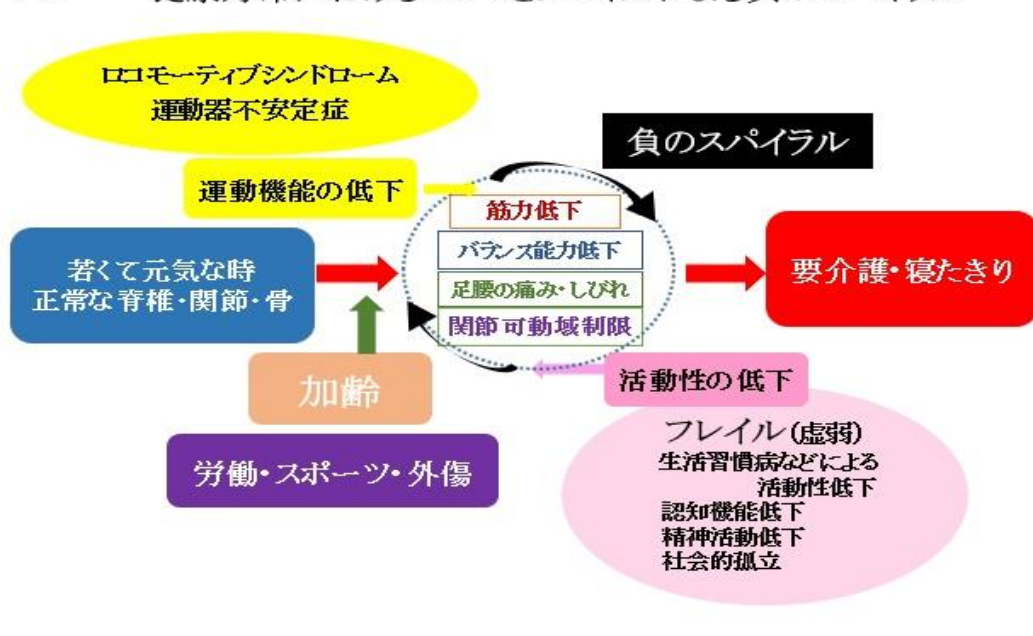
ロコモとフレイルによる負のスパイラルに陥らないように

先ずフレイルとは日本語にすると「虚弱」ですが、高齢者が「筋力低下」、「活動性低下」、「認知機能低下」、「精神活動低下」などで健康障害を起こしやすい状態になることをフレイルと言います。例えば生活習慣病の悪化はすぐにフレイルにつながります。

生活習慣病の代表が糖尿病で、成人の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は約 12% であり、高血圧や脂質代謝異常などと重なって悪化すると腎臓病、心臓病、脳梗塞、失明などいろいろな重篤な障害に陥ります。

次にロコモについて日本語に訳すと運動器不安定症といえます。「腰や背

図-1 健康寿命におけるロコモとフレイルによる負のスパイラル



中の脊椎」、「膝や股関節などの関節」、「全身の筋力」、「バランス感覚」などの機能低下によって生活に支障をきたす状態です。中高年の健康寿命はこのフレイルとロコモが互い悪循環

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**
ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

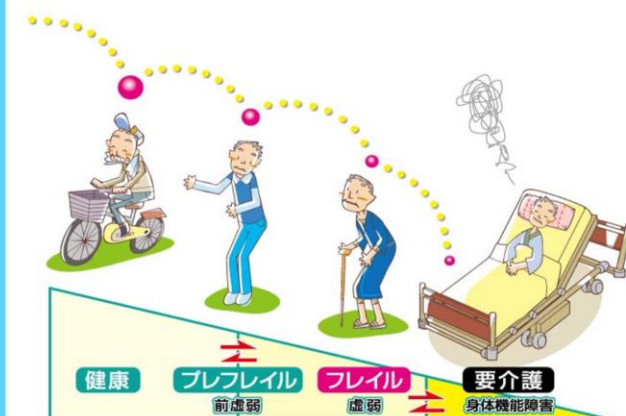


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり
食事たまに抜かしてしまう・・・
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

あれ！？フレイル！？



一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

毎日の運動と栄養補給で サルコペニアを予防

サルコペニアとは筋肉の衰えのことです。筋肉は加齢によってホルモンの影響や運動不足で自然に萎縮してまいりますので、予防には毎日の適切な運動と栄養補給が必要です。①週3日以上ウォーキングに汗をかくぐらいの『速歩を20分以上』入れる、②踵上げ運動、側臥位での殿筋運動、スクワットなどの『重力負荷による抵抗運動』毎日少しずつ続けてください。（下の図2参照）

また栄養補給は普段のバランスの良い食事と、運動後のたんぱく摂取が必要で、運動によって傷んだ筋肉を補修するために運動後30分の休息と30分以内のタンパク摂取を心がけてください。
コロナ禍に於けるいつの間にかフレイルを阻止しましょうと日本老年医学会が呼びかけています。「行動制限による不活発化が中年をむしばむ」負けないように頑張りましょう。
（3ページ、4ページ参照）

図-2

サルコペニア予防の運動

立ち上がり訓練

踵上げ運動

殿筋、大腿四頭筋訓練



旬の野菜を使い、季節を感じましょう。・・・みょうが（茗荷）

【みょうがときゅうりのエスニック和え】

<材料> 4 人分

みょうが 4 個

きゅうり 2 本

ナッツ類 10～15 個

A { 酢 大さじ 3
砂糖 大さじ 1/2
レモン汁 小さじ 2
ナンプラー 大さじ 1 と 1/2



<作り方>

- ① みょうがは縦半分に薄切りにする。
 - ② きゅうりは縦半分にしてから、斜め薄切りにする。ナッツ類は粗みじん切りにする。
 - ③ ボウルに A の調味料を合わせ、①、②を加えて和える。器に盛り、ナッツ類を散らす。
- ★ナンプラーを効かせて、エスニック風のサラダに。カリッとナッツがアクセントになります。ピーナッツやアーモンド、カシューナッツ…なんでも OK！きゅうりの代わりに、セロリや大根などの野菜でもおいしいです。

管理栄養士 柳澤明子（日高病院栄養課）