

# おさじ

令和三年  
11月号  
医療法人社団  
泰大会  
おさじ委員会編集発行

## 健康寿命の分かれ道

フレイルとは、要介護状態の一步手前の「虚弱」状態を指します。平均余命と元気に動ける健康寿命には約十年前後の隔りがあり、健康寿命の延伸が重要な課題となっています。(下表参照)

# フレイル

## 予兆を捉える

日常において、急に身体能力が大きく変化することはあまりありません。ほとんどの場合、気づかないうちに少しずつ衰え、分かれ道へと近づいていくのです。

## フレイルの定義

- ① 体重減少 (1年で4.5kg以上減)
- ② 歩行速度低下
- ③ 握力低下
- ④ 疲れやすい
- ⑤ 身体活動レベル低下

3つ以上あればまればフレイルの疑いあり

ここにフレイルの定義を掲載しました。

## フレイル対策の3大要素

運動

食

社会参加

厚生労働省の2016年度調査

|    | 健康寿命    | 平均余命    |
|----|---------|---------|
| 男性 | 72.14 歳 | 80.98 歳 |
| 女性 | 74.79 歳 | 87.14 歳 |

伸ばすことが重要

フレイル状態を改善する、または予防するには、どうしたらよいのでしょうか。研究によって3つの重要な要素が明らかになっています。

よく身体を動かすこと、バランスよく栄養を摂る・そのために口腔ケアを大切にする、そして人と交流して心身を刺激すること。

健康に近道はありません。身体と心に良い習慣の積み重ねが、健康寿命の延伸につながるのです。

今回は、それぞれのヒントとなる事例を紹介いたします。



生活相談員  
森下 潤

## 1 運動



ほかの体操も紹介しています。定期的にご追加していきますので、ぜひお楽しみに!

① 息を止めずに、両手をうしろへ引き、胸を張ります。痛み無くなると伸ばすのがコツです。そのまま、ゆっくり5つ数えましょう。筋肉を伸ばすときは、ゆっくり時間をかけるのが効果的です。ゆっくり両手を膝の上に戻します。3回繰り返したら、今度は左右を逆に行います。

動画も公開中!



② 背もたれのある安定した椅子に深く腰掛けます。



③ 左手を肩の上にせます。指でつまむような形です。左手は上45度に伸ばし、手のひらを前にします。



④ 息を止めずに、両手をうしろへ引き、胸を張ります。痛み無くなると伸ばすのがコツです。そのまま、ゆっくり5つ数えましょう。筋肉を伸ばすときは、ゆっくり時間をかけるのが効果的です。ゆっくり両手を膝の上に戻します。3回繰り返したら、今度は左右を逆に行います。



体験会を開催して頂いた町田市ダンススポーツ連盟のみなさん

何事も体験が大事。「やってみよう!」ということで、町田市ダンススポーツ連盟のご協力のもと、1日体験会を開催して頂きました。基本のステップから徐々に身体を動かし、あれよあれよという間に踊れるように! しかし想像以上にハード! 思い通りに身体が動かない... 運動不足を痛感するとともに、心と身体を動かせる、素晴らしい体験が出来ました☆

## 社交ダンス体験記

動画も公開中!



楽しい~!



様々な職種の泰大会スタッフ

## 2 食

楽しく口腔ケア! 昔ながらのおもちやが大活躍! 吹き戻しで筋力アップ! 栄養バランスに気をつけ、野菜をしっかり摂る。食事に気をつけている方は多いかと思いますが。しかし! 「食」には「よく噛んで飲み込む」ことも重要です。柔らかい食材が増えている昨今、いつのまにか噛む筋力が衰えがちです。

そこで朗報! 口腔の筋肉を鍛える運動として、昔ながらの「吹き戻し」を使ったトレーニングが開発されています。息を入れる時の適度な抵抗が、口まわりの筋肉トレーニングになります。

楽しく行う口腔ケア☆ アイデアの光る取り組みです!

商品名「長息生活」(ルビナス) 筋力に合わせて0~2レベルの3段階から選べます。

華麗なデモンストレーションにおもわずウットリ☆

様々なことを乗り越えて、継続していただくことが大切です!

望月さんは80歳を超えて踊り続けています!

町田市ダンススポーツ連盟理事長の 則内さん

社交ダンスは、たくさん種類の目があり、自分に合った取り組みができるスポーツです。魅力的な種目を楽しみながら、生涯スポーツとして続けていただければと思います。

社会参加は、3要素のなかでもっとも健康維持に効果がある重要な要素です。

## 3 社会参加

生涯スポーツでいきいき生活! 外に出て、人と交流する「社会参加」。健康を維持するために重要ですが、とはいっても機会を作るのが難しいのも事実。そこで! 様々なサークル活動へ目を向けてはいかがでしょうか。注目したのは社交ダンス。

町田市はかつて都内有数のダンス人口を誇ったダンス王国。今もたくさんサークルが活動しており、ご自分にあった取り組みが出来ます。生涯スポーツの名の通り、七十歳から始めた方も! 地域社会が疎遠になりつつある今こそ、交流の場としても、健康維持の場としても、おすすめです。



70歳からダンスを始めた 榎谷さん(夫)。「いろいろな感覚が鍛えられますよ!」