

新型コロナウイルスに負けない！ 新しい生活様式でのフレイル予防

講師：金 憲経先生（東京都健康長寿医療センター）

令和2年（2020年）度のかまくらシニア健康大学は8月から始まりました。
コロナによる影響とフレイルについて、お話をいただきました。

新型コロナウイルスの影響…

新型コロナウイルス感染症による自粛要請によって、身体的、精神的ストレスが相当大きい。自由に活動し、どこでも出かけていた人が行動を制限されると、精神的にもかなりストレスを受ける。また、今までは年をとったら社会活動や、ボランティア活動をしよと言われてきたが、コロナの感染予防対策は正反対。社会活動はできるだけ止め、人との距離をとることが必要と言われている。

このような活動制限が長引くと、何が問題になるかという、高齢者の場合、一つは**フレイル**、もう一つは**ロコモティブシンドローム**（運動器症候群：歩行機能が低下すること）。

高齢者の場合、外出を制限してしまうと、筋肉の量が減ってしまう。筋肉の量が減るとき、**脚の筋肉**が特に減りやすくなる。脚の筋肉が減ってくると、歩くのがおっくうになってしまう。だから、家にも、**脚を動かす習慣を身に着ける**こと。

フレイル、ロコモの状態になると、転びやすくなったり、ストレスからうつ傾向になったり、睡眠障害になったりする。人と話すことは非常にいい社会活動で、認知機能が刺激されるとともに、うつ傾向を予防する方法の一つでもある。人と話す機会が増えてくると、生きがいを感じ、心が豊かになる。

コロナの対策については、社会ができる対策、国ができる対策、色々あるが、我々が実践したいのは、一人のできる事。十分な距離をとる、換気、手洗い、マスクをすることが非常に大切。

手洗いをするときに、しっかり、指先、指の間を洗う。それから、マスクを鼻の上でしっかり押さえる。一人ひとりができることは、コロナウイルスを拡がりにくくすること。



フレイルとは

フレイルというのは虚弱、衰弱、脆弱を指す意味。健康な状態から、いろいろな要因によって、からだの機能が衰えていくこと。終着点は死だが、これをどう迎えるか、どのような道をたどっていくか。残念だけど、終着点に向かって、前に進むしかなく、後戻りはできない。このような形の中で、健康な状態から、要介護の状態の間に該当するものがフレイル。フレイルの状態は正しい生活習慣を送ることによって、健康な状態に**逆戻りすることができる**。ということは、**フレイルは予防しやすい**し、改善もできる。

65歳以上になると「高齢者」と定義されるが、65から74歳を「前期高齢者」、75歳以上を「後期高齢者」と分ける。高齢者という同じ枠の中だが、前期高齢者と後期高齢者はかなり違う。65～74歳は個人差があるが、非常に元気で、健康、社会活動も活発で、仕事をしている人も多い。しかし、75歳以上になると、要介護状態になっている人、認知症の人、フレイルの人、ロコモの人、筋肉量が減るサルコペニアの人が非常に増えてくる。その一つの境目が75歳になる。だから、75歳以上の方に対して、特にフレイルの予防が必要。

フレイルの根底にあるもの

フレイルの根底は、**筋肉の量が減る**こと。活動量が減って、筋肉の量が減る。筋肉の量が減ると、筋力が衰えてくる。筋力が衰えてくると、活動量がもっと減る。少し活動すると、すぐに疲れを感じるようになる。このような流れになっている。筋肉量が減るときに、**脚の筋肉の量が最も顕著に減る**。だから、昔から「老いは脚から」と言う。



フレイルの中でも特に問題になっているのは身体的フレイル。身体的に弱ってくると、**噛む力も弱くなる**。このように色々なものが関連している。食習慣をみても、**肉や魚、大豆製品を食べる頻度が少ない**人が多い。



もう一つの問題は社会的フレイル。これは「孤食」、「孤立」。みんなで集まって食べるのもダメ。集まって話すのもダメ。今のコロナの対策は社会的フレイルを促進してしまうことになる。

これを乗り越えるためにはどうしたらよいか。とにかく、自分自身を強くするしかない。社会的フレイルになると、要介護状態になる、死亡のリスクが高くなる、健康寿命も縮まってしまう。

また、認知的フレイルの方をみると、体力が弱い。その他、健康寿命が短い、転倒が多い。だから、身体的フレイルだけで終わるのではなく、**認知機能低下やうつ、転倒、骨折に密接に関わっている**ので、フレイルの予防策が非常に大事。これが強調されている背景。

フレイル予防には…

具体的にフレイルを予防するにはどうしたらよいか。フレイルは体重が減ってくる。体重が減るのを防ぐためには食事。特に**タンパク質の摂取が大事**。だから、肉、魚、乳製品、大豆製品を日頃からとることが非常に大事。

それから、からだを動かすこと。歩行や筋力、活動量を増やすためにも運動は非常にいい。高齢者には睡眠障害、実際に布団に入ってから、眠るまでの時間が長い人が多い。運動すると、眠るまでの時間が短くなる。

とにかく**歩くこと**がいい。どれくらい歩いたらいいかというと、だいたい**20分以上**歩いたほうがいい。1回に20分歩くのが

難しかったら、午前中に10分、午後に10分と**わけて歩いてもいい**。正確には24分以上。24分以上歩いている場合、認知機能が維持できていると言われる。**健康状態がよい人は早歩き**がいい。しかし、早く歩けない人は早く、歩こうとして転んで、大腿骨頸部骨折ということは避けたいので、自分のペースでゆっくり歩いてもいい。

歩くときのもう一つのコツは**歩幅を広げて歩く**こと。これは一番おすすめ。実際に歩いてみるとわかるが、3分も歩いたら、元の歩幅に戻ってしまう。そうしたら、また意識をして歩幅を広げる。

フレイルの高齢者の歩き方には、腰が曲がっている、歩幅が狭くなる、右足と左足の幅が広がってくる、つま先が外側に開いているという特徴がある。自分の歩幅がどれくらいか、つま先が外側に向いていないか、靴の外側が極端に減っていないか。右足と左足の靴の外側の減り方が違うか観察してみるとよい。



フレイル予防のための運動

歩行機能改善のために、自宅で一人でもできる運動の紹介。

① 膝を伸ばす

椅子に座った状態で、片足を床から少し浮かす（高く上げなくていい）。

息を吐きながら、膝を伸ばして、戻す。

次に、つま先を膝のほうに向け、かかとで押し出すように伸ばす。



*腰の痛みがない方は椅子の背もたれから、背中を離す。

手で椅子の座面を持っていても可。

可能であれば、両足とも浮かして、同様にかかとで押し出すように伸ばす。

② 太ももを胸に寄せる (お腹を鍛える)

椅子に座った状態で、上体はそのままにして、太ももを胸に寄せる、緩めるを繰り返す。

*息を吐きながら、寄せる。

脚は床にはつけず、自分のおへそを見るようなイメージ。

手で椅子の座面を手で持っても可。

③ かかと上げ

椅子の後ろに立って、背もたれに手を軽く置く。

かかとをゆっくり持ち上げる、下ろすを繰り返す。

持ち上げたところから、さらにぐーっと、かかとを上げてみる。

何回か行った後、かかとを上げたとき、親指に体重がかかるように上げてみる。

*足はそろえてもいいし、少し離してもいい。

からだを反らさないよう、若干、前傾姿勢を保つ(上体はリラックス)。

④ スクワット

足を肩幅より少し広げて、椅子の後ろに立ち、手は背もたれに軽くつける。

椅子に座るイメージで、ゆっくりと少し腰を落とし、立ち上がるを繰り返す。

*立ち上げるときは膝が伸びきらないようにする。

膝が痛いときはやらない。

⑤ 片足立ち

手を椅子に軽く置いて、軸になる脚に体重を移して立つ。

目を軽くつぶって、反対の脚をそーっと軽く、10秒持ち上げる。

目を開けておろす。

*必ず、障害物がないところで行う。

上げた脚には力を入れず、からだはできるだけ、リラックスさせる。

自分の意識を足の裏に持つこと。

このような体操を行い、天気がよくて、気持ちが向いたら、外に出て歩く。これが非常に大事。フレイルの人のうち、の58%の人は健康な状態に逆戻りできたという報告がある。ぜひとも、実践してほしい。

日常生活にこのようなものを取り入れること、一人でできる生活習慣を変えていくこと、これがコロナに負けないフレイル予防策になる。