

『介護予防してますか？』 『フレイルに 注意しましょう』

高齢になるにつれ、外に出かける機会が減ったり、人と接する機会が減りがちです。また一方で、食欲が衰えたり、筋力・体力が低下しがちとなります。そのような不活発な生活が心身の機能、なかでも日常生活を送るための大切な機能の衰えの悪循環を招き、要介護状態へとつながるおそれがあります。高齢期の健康づくりは、この悪循環の予防・改善が重要になります。

昨年町が実施した調査では運動機能を表す5項目の中で3項目以上に該当すると運動機能の低下を疑われますが、その3項目以上に該当する人が約15%いました。(図1)

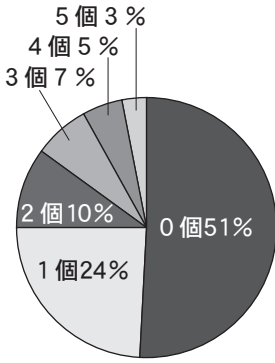


図1

栄養状態では「低栄養」の人が19%いました。(図2)

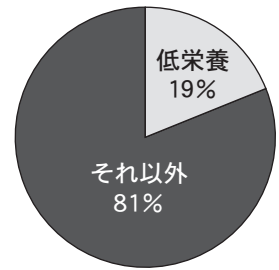


図2

また、外出頻度を見るとほとんど外出しない人が9%、週1回の人19%と約4人に1人は閉じこもりがちということがわかります。(図3)

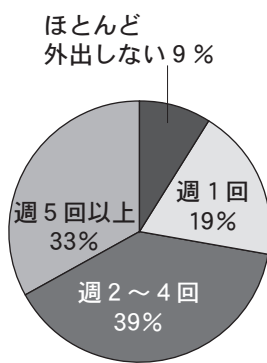


図3

高齢期をおびやかすフレイル
高齢期における、筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と要介護状態の間のような段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。介護予防のためには、

フレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策を取り組むことが大切です。

**フレイルかどうかをチェック
しましょう！**

以下の5つの項目のなかであてはまる項目はありますか？あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。

- ①1年で体重が4〜5kg減った
 - ②疲れやすくなった
 - ③筋力(握力)が低下した
 - ④歩くのが遅くなった
 - ⑤身体活動量が減った
- いくつあてはまりましたか？

要介護状態を防ぐ「3つの柱」
要介護状態になるのを防ぐ大きな3つの柱は、「運動(体力)」「食生活(栄養)」「社会参加」です。

3つのうちとくに大切なのが、「社会参加」です。外に出て積極的に活動することで、心身の機能を高める機会が自

然と増えます。口腔ケア、認知症予防、うつ予防などもあわせて実践し、いつまでも元気な毎日を送りましょう。

介護予防体操教室を 開催！

出かける機会にもなり、運動の機会にもなる介護予防体操教室を「いつまでも動けるからだを作る〜かんたん〇〇モ予防体操〜」と題して次のおり開催します。『〇〇』とは運動器の障害により要介護リスクの高い状態になることです。動きづらくなっている身体をしっかりとお動かしましょう。お誘いあわせの上でご参加ください。

参加のお申し込みををお願いしていますが、当日の参加も可能です。

日時 3月6日(水)

午後1時30分〜3時

会場 総合センター

大集会室

持ち物 水やお茶など

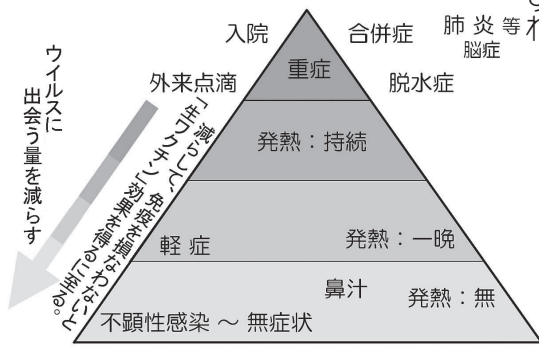
インフルエンザQ&A

インフルエンザが流行する季節になりました。

そうね。だけど、なぜ、毎年流行するのかしら？

二つの要因があります。一つは、インフルエンザで発熱する前日には、他者への感染性がある事実です。発熱前にくしゃみをして、ウイルスを飛散させます。

二つ目は、軽症例が多くみられることです。図で解説しますね。



くしゃみ、水様性鼻汁程度で、発熱せず、局所免疫で治る軽症例があります。この場

合は、発熱前の人と同様に、人ごみの中でくしゃみなどをする環境にウイルスをまき散らすことになりま

す。発熱しても、一過性で自然に解熱する例や、一晩程度で治まる軽症例もありま

す。一方、微熱程度にとどまらず、全身倦怠感・頭痛や関節痛が強い例もあります。これは、免疫の強い中学生などで少なからず経験しま

す。そして、やっかいなのが、悪寒が強く、高熱が持続し、全身倦怠感・頭痛・関節痛など、困り感が強い病態です。

かつまた、免疫能が低下している高齢者や基礎疾患がある方などで、肺炎などの合併症で難渋する方もあります。

腹痛、下痢など、お腹の症状が出る例もあります。種々の合併症も…。

なお、インフルエンザウイルスに被感染しても、無症状で済む例が少なからずあり、他者への感染性はなく、「不顕性感染」と言います。

ウワー、多彩だ。うつさねないのが願いになるネ。

多くの人が住む日本などの温帯地方では、インフルエンザウイルスに感染しない生活は不可能です。

軽く済ませるのが願いになりますね。

マスクとうがいで予防！ 残念ですがどちらもインフルエンザを予防するのは、ほぼ効果がありません。

マスクの効果は、冬季の戸外で冷気からノドを保護し、また、エアコンが効いている店内などでは、空気が乾燥している

ので、ノドを保護する意義はあります。一方、鼻汁や咳が出る人は、感染を

拡げない観点で、マスクは有用です。が、きちんとした着用が必須です

し、大人がマスクをしていても、咳をする場合は、マスクが浮いてしまい、飛沫を周囲に飛ばすので配慮が必要

です。うがいの効果はさらに微妙です。と言つのは、丁寧なうがい

ができていないかどうかの確認が必要になります。一般的にうがいのイメージは「ガラガラ」ですが、これ

は、症状のある人がすると病原微生物を周囲に飛ばすことになりま

す。うがいの効果も乏しい手技です。思い出しました。お皿と徳利の例です



そうです。うがいでは、ノドの奥を水道水で洗浄することが大切

ですが、効果があるのは、口を徳利の形、言葉ではオの形で、モグモグとうがいし、そ

と流すことが極意なのです。上手くできずに、飲み込んで

も良いのです。こまめな飲水と同様です。上手なうがいは、健康な人も、

症状がある人も大切です。日頃から練習しよう！乾燥している室内環境でくしゃみや咳

をするとき、飛沫の中の水分が蒸発し、空気中に漂い、空気感染の様相をとるのもインフルエンザが流行する要因になります。ご家庭や学校・施設では湿度を五十%以上