

疑問にお答え 今すぐ実践しよう



コーディネーターの森田さん(左)から説明を受ける予防隊の女性(横浜市のおおばボランティアセンターで)

フレイル 予防隊

特別編

「得意なことないし、どんな活動があるのかも分からない」と話す女性に対し、コーディネーターの森田益子さん(55)は、これまでの仕事や好きなことを尋ねた。高齢者や子ども、障害者といった分野の中で、興味のあるボランティアはどれか、集団での活

社会や人とのつながりを求めて、ボランティアを始めてみたい。でも、最初の一步を踏み出せない。そんな人も多いのでは？

ボランティアセンターで発見

年々退職した。社会と遮断されている感じがして、ボランティア探しに挑戦してみたいという。記者と一緒に訪れたのは、近所の「おおばボランティアセンター」。センターは、ボランティアの希望者と団体をつなぐ場所、県や市区町村の単位で設置されている。

フレイル予防のちょっとした疑問を解決するコーナー「フレイル予防隊」。今回は、予防隊に応募してくれた読者から寄せられた疑問の答えを探る特別編です。すぐに実践できそうな取り組みや、専門家からのアドバイスを紹介します。(村上藍、小池勇喜)

動がいいか、単独の方がいいかなどの希望も確認する。その結果、希望に合いそうな数か所の活動が見つかった。障害児の体操教室や小学生の登校時の見守り、障害者の外出の付き添いなど多様な。女性は「こういう種類のボランティアがあることも知らなかった」と驚く。

握力低下 筋トレ日常化で回復

その中一つで、この日に活動していた「おおばおもちのひろば」をのぞかせてもらった。活動内容の説明を受けると、女性は「雰囲気良くて、楽しそう」と興味津々

といった様子。後日、再び見学に行き、参加することにしたという。

森田さんは「何かしたいけれど、どうしたらよいか分からない人は、気軽に相談してほしい。話すことで、やりたいことが見えてくる」と語る。ボランティア中の事故などに備えた保険もあるという。

女性は「センターのような場所があることを知らなかった。こうした場所を知ることがあれば、もっと気軽にボランティアを始められよう」と話していた。

「貯金」ができないということ。久野教授は、2か月間で高めた筋力は、その後の2か月間、何もやらないうち、前の状態に戻ると言われています。ライフスタイルの中に筋トレを位置づけてほしいです」と話す。久野教授の祖母は、70歳代

ペットボトルのキャップを開けようとかを入れる三浦さん(埼玉県鶴ヶ島市で)



健康づくりの大切さを語る筑波大の久野教授



だ。通常の腕立て伏せがきつい場合には、両膝を床に着けた状態でもかまわない。大切なのは、運動の効果は

予防隊のみなさんからは、ほかに質問が寄せられました。識者に解決策を聞きました。

意識して口動かす

Q お茶やみそ汁を飲む時、むせることが増えました。フレイルなのでしょうか。

(東京都、70歳代女性)

A 口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言い、「むせること」はそれを判断する項目の一つです。

のみ込む時には、のど仏が前方に上がって、気道の後ろにある食道の入り口が開き、食物が運ばれます。加齢でのど仏を上

げる筋力が落ちてしまうと、食道の入り口が十分に開かず、気道に食物が入ってむせてしまいます。これを防ぐには首の筋肉を鍛えることが大切です。

例えば、おでこに手を当て、その手でおでこを押しながら頭を前方に曲げます。おおむけに寝て、肩を床に着けたまま、へそやつま先を見るように頭を30~60秒間上げるのも効果的です。30秒間、口を大きく開けっ放しにすることも首の前の筋肉を使います。

口の衰えを感じたら、「フレイルの入り口」と認識してください。口が健康でなければ食事は取れず、会話も楽しめません。「食べない」「話さない」となれば、さらに口の機能は低下し

ます。食事や会話の時に、意識して口を動かすことでもトレーニングになるので、習慣にしてください。(老年歯学が専門の渡辺裕・北海道大准教授)

気持ちは前向きに

Q 健康状態は良好で、ウォーキングや登山を楽しんでいます。ただ、自分がフレイルになった時のことを考えると、不安です。(大阪府、70歳代男性)

A 衰えを感じても、焦る必要はありません。前向きな気持ちを持つことが大切です。

運動も食事も、自分だけだと自己満足に陥りや

すいので、専門家にアドバイスを受けることをおすすめします。例えば、体力の衰えを感じるなら、スポーツジムでトレーナーの指導を受けてみてはどうでしょうか。個々の身体機能に合った運動メニューを考えられます。食事についても、栄養士に相談できる機会があるといいですね。地域の健康相談会があれば活用してください。

「痛い」とか「かみにくい」といったちょっとした体の異変を放置しないことも重要です。食事の量が減ってきたら内科、膝の痛みで運動ができなくなれば整形外科など、医療を適切に利用し、早めに対応しましょう。(荒井秀典・国立長寿医療研究センター理事長)

半ばからスクワットなどを続け、98歳で台湾旅行をしたという。「何歳からでも筋トレはできます。『人生100年時代』を迎える中、生きがいを持った生活のため、健康づくりを続けましょう」と呼びかけている。