



コロナ禍とフレイル予防

診療技術部 リハビリテーション科 技師長 佐藤 武



「最近、歩くスピードが遅くなってきた。」「少しのことでも疲れやすくなった。」「外出するのが億劫なときがある。」歳をとるにつれ、このように感じることはありませんか。その状態はもしかするとフレイルかもしれません。健康とはいえないけれど、かといって介護が必要なほどでもない、このような健康と要介護の間の状態をフレイルといいます。

フレイルは、身体的機能の衰えだけではなく精神面の不調や社会性の低下なども生じることが特徴です。また、要介護の前段階であるフレイルをそのまま放置すると介護が必要な状態になりかねません。フレイルは、早期発見と適切な対応をすることによって、健康な状態へと戻ることができます。予防するために特に肝心なことは、食事、運動、社会活動といわれています。

▶食事

体力や筋力を保つために、食事がとても大切なことはご存じだと思います。実は中年期を過ぎた人にとっては、肥満度は少し高めの方がちょうど良いことが分かっています。ご高齢の方は、メタボ対策よりも、しっかりとした食事をとり、栄養状態を保つことを大事にしましょう。

▶運動・社会活動

これまで運動する習慣がなかった人が急に運動を始めることは大変ですし、ましてや毎日継続するのはと

ても難しいことでしょう。そこで大切になってくるのが人とのつながりを生む活動です。例えば、友人とカラオケを楽しんだり、ボランティア活動に参加したりするなど出かける機会が多くある人は、知らず知らずのうちに筋力の低下を防いでいることも多いのです。

一昨年から、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、長期にわたり自粛生活が求められてきました。このコロナ禍で心配されることは、フレイルの悪循環が起こることです。家に籠もりがちとなり、これまで楽しんでた趣味などから遠ざかると、人と接する機会が減ってしまいます。人とのつながりが少なくなれば、心も弱くなりがちです。さらに、社会活動の減少は運動不足となり筋力低下も引き起こします。心も筋力も弱くなると、気力も無くなり、趣味を楽しむことや外出することが今まで以上にままならなくなります。これがフレイルの悪循環です。

フレイルを予防することは、要介護状態を先送りにし、健康寿命を長くすることにもつながります。感染症対策を行いながら、毎日のバランスの取れた食事、運動、社会活動を大切にし、無理なく、楽しく、そしてなにより前向きに、フレイル予防を実践していきましょう。フレイルについての疑問・不安・心配なことがありましたら、遠慮なくリハビリテーション科にご相談ください。



2月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
6日(日)	滝川脳神経外科	赤平ファミリー歯科クリニック	0125-32-4884	赤平市東文京町3丁目1番
11日(金)	市立病院	木村きよし歯科	0164-23-3886	深川市4条14番6号
13日(日)	市立病院	多比良歯科医院	0125-54-3510	砂川市東7条南5丁目19番
20日(日)	滝川脳神経外科	メープル歯科	0125-24-5800	滝川市東町5丁目8番36号
23日(水)	市立病院	もじり歯科クリニック	0125-32-1181	赤平市茂尻本町3丁目2
27日(日)	市立病院	新十津川パンダ歯科	0125-76-3202	新十津川町中央309-1

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5

休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。