

あなたの フレイル予防は

楽しく考えたい、フレイルのこと

最近、カタカナ語が多くて参ったよ。特に新型コロナ関連ではな。ソーシャルディスタンスだオーバーシュートだクラスターだのって、日本語がない訳じゃないと思うけど。こういうのが日常になっちゃうのかな。

今回の特集はカタカナで「フレイル」私が若いころにはあまりお目にかからなかった語です。調べてみたところ今から6～7年前にこれに関連する学会が英語のフレイル、日本語では体が弱いという意味ですが、高齢になり健常者と要介護者の中間の過程を意味するように用いた言葉のようです。

では、そのフレイルの過程をどのように過ごしたらいいのかなと私なりに考えてみました。自分自身の気の持ちようなんじゃないかなという所に行きつきました。

いろいろなことに興味をもち、まず「行動」すること。興味がなくなったらすぐやめ、他のことをさがす。そして多くの話相手を持つことに努め、日々何かを手がけ楽しむこと。野次馬根性ということになるのでしょうか…。何事もプラス思考で考えられれば「いいね」。(文/萩原編集委員)



フレイルを自然に乗り越える



鶴瀬西在住 毛利 金嗣さん (91歳)

去年、卒寿祝いの時、孫から「あと10年もあるね」と言われ、元気でいられる自分の年齢を改めて認識しました。車の運転は大きな事故もなく続けてこられました。これを機会に手放しました。

健康を維持するのに、妻と二人で「家庭菜園」を耕し、往復で7000歩を週2回ほど歩くこと、食事の時、一杯のウイスキーをたしなみ、会話することなのかなと思っています。

71歳の時、歩く会の「二歩の会」に入会し、山野を歩き、仲間との会話を楽しみ、名所旧跡を探訪しました。会の最高年齢ではありますが、何とか頑張って歩調を合わせて、体力を維持しています。

娘のところに、曾孫が生まれました。会いたいのですが、コロナの影響で電車に乗るのが怖くて会いに行けません。今のところパソコンの画面で対面しています。

現状を考えると、今後も、家庭菜園、二歩の会、パソコンサークルは健康のため、フレイルにならないためにもやめられないと考えています。

自分ではフレイルの状態ではないと思いますが、コロナウイルスの対応で、もう数カ月も外出を自粛しています。皆と会話しない、会食をしない、歩かない、フレイルに落ち込みそうです。



首都圏放水路見学時
地下宮殿にて140段の階段を下る。
向かって左：毛利さん

(取材：吉田)

回想法でフレイル予防

鶴馬在住 竹之内 佳子さん

二十数年前の定年を目前にした時期、退職後することを考えるために時間を作り、カルチャーに通い、そこでさまざまな講座情報を得ることができました。

その中で筑波大学の井上先生の「老年行動学」に出会い興味を持ち、2年程講座を受講しました。講座の一つに野村豊子先生の「回想法」があり、特に関心を持ちました。

ある日の講座で「初恋」というテーマで語り合う授業があり、参加者の一人に人生経験豊富な紳士がおり、彼が語る番になりました。

語り始めは、気難しそうな印象を受けましたが、先生の上手な引き出し方で、記憶がよみがえり、初恋の人の名を思い出し、楽しかった過去に戻り、最初の気難しさは消え、素敵な笑顔となり表情も一変しました。

これが「回想法」の効果だと実感しました。その後のいろいろな活動の中で、回想法を活用し、元気に楽しく過ごすことを心がけ、サークルの活動で共感してきました。

年齢を重ねても、元気で、楽しく過ごすには、人と出会い、共感しあい、認め合うことが、フレイル予防につながるのではと思います。

(取材：堀口)

人と交わるフレイル予防

関沢在住 酒巻 須美枝さん

フレイルについては、以前より新聞の連載記事を読みご存じだったそうです。

そこで、現在のご自身の行動でフレイル予防となっていると思われることは、どのような事だと思いませんかとお尋ねしました。

大きな行動目標としては、「運動・食事・認知機能維持」に気をつけているそうです。「運動」では、地域の運動クラブ、パワーアップ体操、「食事」については、たんぱく質を重視し、「認知機能維持」では、パズル・日記・新聞により図っているそうです。

日々の行動では、家に閉じこもることを極力さげ、好んで外出することを心がけているとのことでした。外出し、人と交わることもフレイル予防に大きく貢献していると思っているそうです。

ご家族の皆様が、何らかのスポーツに取り組んでいるようで、必然的にさまざまな運動に参加することとなり、結果として、フレイル予防となっているようで、家族環境も大きな要因となり得ると実感しました。

パワーアップ体操に約12年継続して参加され、人とのつながりを大事にしている姿勢が感じられ、その心がけがフレイル予防となっているのだと痛感しました。(取材：堀口)

長寿の秘訣



関沢在住 田村 敏雄さん (103歳)

開口一番「長生きしようと思ったことはない」いみじくもおっしゃいました。「長生きの秘訣をよく聞かれますが、特にこれといったことはやっていない。自然に生きている。」

自転車は2年前に転んで怪我をして以来乗るのをやめ、80代で車の運転をやめられました。カラオケは20代からやっているといいます。旭町会にカラオケの機器購入のため10万円寄贈されました。三芳町図書館に通い1カ月に4冊の本を読まれます。

奥さんを亡くされ今は一人暮らしですが、70代と60代の娘さんがいらっしゃること、自宅の前に民生委員が居て配慮してくれているそうです。

大きいスーパーが近くに出来て買い物が便利になりました。総入れ歯のため、肉類はひき肉以外はだめだが、元来胃腸は丈夫。魚を好んで食べます。風邪をひいて気管支炎をおこし一度だけ医者にお世話になったことがあります。酒は飲まない。コロナにかからないように留意していると話してくださいました。(取材：貴戸)

ふじみパワーアップ体操動画紹介！

この動画を参考に、ご自宅で体操をして毎日のフレイル予防にお役立てください。

富士見市ホームページ

「ふじみパワーアップ体操について」

スマートフォンでは右記コードを読取りご覧ください

