

『来年度よりフレイル検診開始』

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー 健康運動指導士・JNWRウォーキングインストラクター 大方孝

いつもお読み頂き有難うございます。地球温暖化の影響からか、超大型台風が9月、10月と襲来して、長野、千葉を始め日本各地で記録的な暴風雨による公共交通機関の運休や河川の決壊、浸水により甚大な風水害が発生しました。また、東京でも多摩川、浅川、秋川など記録的な大雨で浸水被害が発生。さらに、東京の大島、新島など島嶼地域始め埼玉、千葉、神奈川でも同様の被害が発生し多くの人命が失われ、被災された地域と皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

「厚生労働省は、要介護になる手前のフレイルの人を把握するため、75歳以上の後期高齢者を対象に2020年度に新たな検診を導入することを決めた」というTVや新聞等の報道について「報告します。さて、「フレイル」という言葉の意味を皆様はご存知でしたか？小欄でもサロコベテ等用語を含め、過去においてフレイルについても指摘しています。

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Fragility(フレイルティ)」が語源となっている。フレイルは「脆弱」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味しています。日本老年医学学会は、高齢者において「脆弱」を「Fragility」に対し、正しく介入すれば戻るといふ意味があることを強調した。そのため、多くの議論の末、「フレイル」と共通した日本語にすることを2014年5月に提唱しました。



(公財)東京都医師会資料

フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかってきました。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

- ① 体重減少：年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
② 疲れやすい：何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
③ 歩行速度の低下：分速60m以下
④ 握力の低下：女性20kg以下、男性30kg以下
⑤ 身体活動量の低下：基礎代謝量の減少。体重×20kcal以下

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、病気がかかると、ストレスに弱い状態になります。例えば、フレイルの状態になると風邪をこらさず肺炎を発症、怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、転倒による打撲や骨折、

病気になる入院をきっかけにフレイルから寝たきり、認知症になってしまふことがあります。

フレイルを予防するには、①運動を行い、身体機能を維持する。②バランスの良い食事で質と量を維持して栄養状態を保つこと。③低栄養にならない。④引きこもりや孤食を避け社会との関係性を保つことなどが挙げられます。

運動には様々な種類があり、運動の種類によってその効果も異なります。運動は身体機能の維持向上だけでなく、ストレスの発散や生活習慣病予防にも効果があります。運動が得られるといわれています。年齢体力に応じた運動の種類や強度で行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。運動を行うと、血行の改善、食欲がわく、腸の働きがよく、気分がよくなるなどの効果が得られます。ウォーキングやプール運動は、心肺機能の向上が得られ、ウォーキングは骨が丈夫になる効果も得られます。筋力トレーニングやバランス訓練は筋肉量が増え、筋力を強化できます。ストレッチングは筋肉の柔軟性が促され関節の動きが滑らかになります。

特に、筋力維持向上を図るには、体重負荷運動が効果的な運動です。特に下肢筋力のアップが生活習慣の維持向上に繋がりますので、適切な運動を行い、筋肉量の増大や筋力アップ、歩行能力やADL(日常生活動作)など身体機能の向上を図ることで、サロコベテ(筋肉減少症やフレイル)を予防し、健康寿命の延伸につながります。

誰でも簡単に出来る、すぐ始められる下肢の筋力アップ運動は、両手にポールを持って歩く「歩行運動」である。ノルディックウォークがお奨めです。ポールを使う動作は、上肢の運動に繋がります。結果的に全身運動となります。通常歩行と比べると歩幅も広がり、歩行速度も上がるので、下肢の筋力アップには効果的な運動といえます。また、ノルディックポールを使用したスクワットやランジなどのノルディックエクササイズとポールを使用するノルディックストレッチングは、関節などの負荷軽減と運動効果を両立できるので、すべての人々に有益で効果的なエクササイズです。

スポーツハイツは、(社)全日本ノルディックウォーク連盟公認ノルディックウォークインストラクターとして、杉並保健所の協定事業でノルディックウォーク月例会を定期開催しています。健康運動指導士、ノルディックウォーク公認指導員など専門指導員の在籍施設でもあるスポーツハイツで、市民の方だけでなく、スポーツハイツ会員の皆様も健康づくりに適した歩行運動プログラムには是非ともご参加下さい。会員の皆様のご参加をお待ちしております。

最後までお読みいただきありがとうございました。

「イレブン・チェック」みんなでやってみよう! (公財)東京都医師会資料

フレイルの兆候があるかどうか11の項目に答えてみましょう。

Table with 2 columns: 質問 (Question) and 回答欄 (Answer column). It contains 11 questions (Q1-Q11) related to health and frailty, with checkboxes for 'はい' (Yes) and 'いいえ' (No).

※Q4-Q8-Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください。 ※解答欄の右側に付いた要は要注意です。

VOICE

祝 30年表彰 おめでとうございます!!



【イルカは もはや私の身体のお守り】 <アクアエクササイズクラス 上野 慶子さん>
イルカにお世話になり30年、今の私の健康はイルカのおかげと心から思っています。椎間板滑り症と診断され、やがては手術もと言われましたが、イルカに通い始め現在に至り、元気に歩け、大好きなゴルフもおもう存分出来、それだけでうれしい日々です。だから私にとってイルカはもはや私の身体のお守りだと信じてこれからも頑張って通い続けます。



【細く長く続けてこられて幸せ】 <マスターズクラス 戸根 由紀恵さん>
ずっとスポーツには縁遠い生活でした。それがなぜかスイミングを習い始めたあの日、今はすっかりオジサンとなった長男の夏期スイミング講習のときでした。泳ぐって楽しそう、気持ちよさそう、自分も泳いでみたい...。たくさんのお子さんたちの楽しげな姿を上から眺めながら、ふいにそんな思いになり、気持ちがかわらぬようにとすぐに申し込みました。あのときからなんと30年。子どもが小さいときは夏休み期間の出席が大変だったり、それがやがては老親を残しての留守が心配になったりと、人生の季節は移り変わりました。それでも細く長く続けてこられて幸せです。これからも健康に楽しく毎日を過ごせるよう楽しんでいけたらと思っております。よろしくお願いたします。



【継続は力なり】 <マスターズクラス 大和 悦子さん>
私が水泳を始めようと思ったのが子供と肩こりです。小学校の体育の授業で水泳があるので、水に慣れながら泳げればと思い3人スポーツハイツでお世話になりました。見学席で泳げるようになる子供を見ていて、夏休みに「プールに行きたい」と言われたら、私が泳げないのと若い頃から肩こりがひどく、水泳が良いと聞いたので、下の子が小学校へ入学した年の6月に続けられるかわからないので週1から入会しました。未だに週1で泳いでいます。あの頃は子供同様、大人にも進級テストがあり、初日がいきなりテストでビート板を使って25m泳いだのを覚えています。プールから帰宅して昼食を食べた後は疲れて昼寝をしてしまいましたが、体力もつき昼寝もなくなり、4種目も泳げるようになり、風邪もひかなくなりました。あれから30年、継続は力なりです。またプールの仲間と石垣島や沖縄にシュノーケリングに行ったりといい体験と思い出もできました。これもプールを続けていたおかげで本当に良かったと思います。体力的に年令と共に下降していますが、これから先いつまで泳げるかわかりませんがコーチやフロントの皆様、これからもよろしくお願いいたします。

※以上の皆様は本年度のクリスマスパーティーにて30年表彰をお受けになられます。

冬こそ泳ごう&歩こう! スタンプラリー 12/1スタート!
今年のスタンプラリーのプレゼントは、いるかオリジナルNewポーチ!!
12月~2月の3ヶ月間 がんばって規定回数出席してゲットしよう!!

- ①参加登録：フロントにてスタンプカード(無料)を受け取る。
②出席印：毎回フロントにスタンプカードを提出して出席印をもらう。
③3月の練習日にスタンプカードを引き換えにプレゼントを受け取る。
※規定回数等詳しくはフロントにお問い合わせください。またはホームページをご覧ください。

2019年12月15日(日)大人のクリスマスパーティー
一年のしめくくりは、スポハイのクリスマス会で楽しいひと時を!
参加者募集中!
日時: 2019年12月15日(日) 18:30~21:00(受付18:00より)
会場: 葡萄房(方南町駅2番出口徒歩3分)
定員: 30名様
参加費: 7,000円(税込)
ドレスコード: 水着以外ならOK!!

第72回 杉並区民水泳大会報告 (マスターズの部)

9月1日の日曜日、毎年恒例の杉並区民大会に参加して参りました。スポーツハイツからは総勢33名が46種目に出場。マスターズクラスからは4名、5種目にエントリーしましたが、急遽1名棄権。最終的に3名4種目での参加となりました。稲村慎二郎さんは100m背泳ぎと50m自由形にエントリー。100m背泳ぎ、タイムは宣言通りだったものの、15m潜水距離制限をオーバーし、失格。50m自由形は100mの悔しさも爆発させての26秒12で優勝。中津吉成さんは50m自由形にエントリー。35秒25と、着実にタイムを上げています。現在、主にJクラス(18:30~19:45)土曜日の上級にて鏡意向上中!来年が楽しみです!佐々木誠紀さんは200m個人メドレーに出場しました。200m個人メドレーは、各種目を50mずつメドレー形式で、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順で泳ぎます。中津さんと同じく、Jクラス土曜日上級にて特訓した成果を十分に発揮し、3分49秒55で優勝。来年は参加人数を多くし、リレーの出場をしたいところですね。(若林)



杉並区『スポーツ始めキャンペーン』に協力!

杉並区区民生活部スポーツ振興課が毎年実施している、標記キャンペーンにスポーツハイツは今年も事業協力しています。このキャンペーンは日頃、スポーツ・運動を行っていない方に、いろいろなスポーツに親しむ機会を提供するものです。区内の体育館をはじめとする運動施設および協力民間事業所にて設置・配布されている冊子に付いている「チケット引換券」で各教室の利用チケット9枚+記念品引換券がもらえます。利用チケットで区内8か所の運動施設と民間4施設(スポーツハイツ、ヴィムスポーツアベニュー、友永ヨガ学院、セノンスポーツゼロ)の全12施設にて様々な運動プログラムに参加できます。スポーツハイツは「アクアエクササイズ」「骨盤エクササイズ」「はじめて水泳教室」等のプログラムを提供しています。チケットの利用期間は2019年10月7日(月)~2020年1月17日(金)です。当スポーツハイツにも「スポーツ始めキャンペーン」のパンフレット冊子を設置・配布しておりますので詳しくはフロントにお気軽にお尋ねください。



【問合せ】 杉並区区民生活部 スポーツ振興課 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎03-3312-2111(代表)

