

「閉じこもり」高齢者改造計画

コロナ禍で運動不足に！運動はメンタルヘルスを改善、認知症リスクも低下！

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・JNWLL指導部講師 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。

終息に向かうかと思われた新型コロナウイルスも夏休みに入るところから、第7波の流行となり東京都では1日当たり3万人超の感染が見られ、7月29日には4万人超に達し過去最大の感染者数となりました。全国的にも感染者数は増加傾向にあり、8月3日には1日当たり24万人を超える状況となっています。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大で自粛生活が長期化し、活動量が減少することで、元氣だった高齢者が「コロナフレイル」に陥るケースが増えているようです。

身近でも、コロナ後は、コロナ前と比べ外出頻度が減って閉じこもりが増え、食欲は低下、抑うつ状態や意欲が低下するなどフレイル・ロコモ状態が進行してしまう人が少なくないようです。

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家で過ごし、週に1回も外出しないこと。閉じこもりがちな生活が続くと、筋力や食欲が低下し認知症や鬱などになりやすくなる。さらに、運動機能低下や低栄養状態の高齢者も肺炎になりやすく、重篤化することが知られている。

小欄でも過去何度もフレイル・ロコモ・サルコペニアなどを取り上げてきましたが、今回は日本老年医学会が提唱する新型コロナウイルス感染症で高齢者が気を付けるべきポイントについてご紹介します。

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、先のない自粛生活が社会に広がっており、特に65歳以上の高齢者が感染すると重症化する傾向にあるという中で、従前にも増して動かないこと（生活不活発）が増えています。日本老年医学会では、高齢者むけにフレイル（虚弱）を防止するためのアドバイスを発表しました。

フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の脆弱な状態のこと。フレイルを早期発見し、フレイル対策の3本柱である「社会参加（集いの場・交流）」「身体活動（運動）」「栄養（食・口腔）」に取り組むことで改善できると考えられている。

(1) 生活不活発になると身体や頭の動きが低下し、ずっと家に閉じこもり1日中テレビを見ていたり、ぼーっとしてたり、食事も摂らず、誰かと話すことも少ない。こうした日々が続くとフレイルが進みやすくなる。フレイルになると体の回復力や抵抗力が低下し疲労の回復が出来にくくなり歩くことや身の回りのことなど日常生活動作（ADL）が行いにくくなる。さらに、感染症も重篤化しやすい傾向となる。例えば、2週間寝たきりになるとその間に失われる筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するといわれている。

(2) 動かない時間を減らし、適度な運動を行う。↓生活不活発により、フレイルが進むと心身や脳の機能が低下する。動かない時間を減らし、

適度な運動を行うことでフレイルを予防し、健康寿命を延ばすことが重要である。

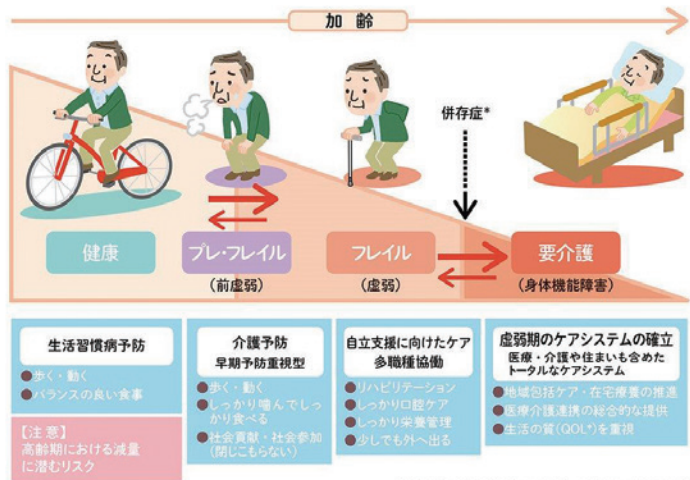
(3) フレイルの入り口は社会参加の機会の減少
↓コロナ禍で要介護の状態を予防するためには、社会参加は特に重要となる。感染予防をしながら行い、社会参加や交流する機会を生活の中に取り入れることが何よりも重要だ。

コロナウイルス感染症が感染拡大する中、行動制限を伴わないウィズコロナ生活で心掛けた具体的なポイントは、①座っている時間を減らす。②筋肉を維持するためにスクワットなどのレジスタンスエクササイズを行う。③戸外でウォーキングなど身体を動かそう。④食パランスの良い食事を摂る。⑤毎食後、寝る前の歯磨き。⑥口周りの筋肉を保持しよう。⑦しっかり噛んで食事、おしゃべりも大切だ。⑧孤独を防ぐ。人との交流はとて大切だ。⑨困った時の支えあい。生活支援の助け合いも事前の準備が必要である。

繰り返しになりますが、免疫力や体力の維持・向上を図る観点からも運動を定期的に行うメリットは非常に大きいと思われる。このことから「閉じこもり生活」が続き、運動を控えたり中断してしまうと運動不足となり、人との関わり合いも減り、高齢者は筋力低下（サルコペニア）によるロコモ（運動器症候群）やフレイル（心身の虚弱状態）に陥ってしまうことが少なくありません。

さらに運動不足は、老化を早める要因の1つ。コロナ禍を無事に乗り切るためにも、これまでの生活習慣を改めて見直し健康長寿をめざしましょう。

最後までお読みいただきありがとうございます。



杉並区区民大会開催予定!!



来たる9月4日(日)第75回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会が和田堀公園プールにて開催されます。昨年はコロナ禍のため、参加者は一人1種目に限定し、各自の出場種目終了後は速やかな退場にご協力いただきました。今年も基本的には昨年同様に個々に感染対策を徹底していただく点は同様ですが、屋外プールでの熱中症対策にも配慮した対応が求められています。一方、参加種目につき個人種目は従来の一人2種目に戻し、昨年は実施を見送ったリレー種目(メドレーリレーとフリーリレー)も復活することになりました。

しかし、今回は大会当日は、表彰式は執り行わないこととし、各自出場種目終了後は速やかなご退場にご協力いただくことになります。

スポーツハイツはジュニア32名とマスターズ11名、計43名のメンバーが出場を予定しています。

コロナ以前のような盛大な声援での応援はできませんが、皆さんが日頃の練習の成果を発揮して、自己ベストやメダル(50m種目3位まで授与)を目指して頑張ってください。スポハイ頑張れ!! (矢野)

令和3年における水難の概況

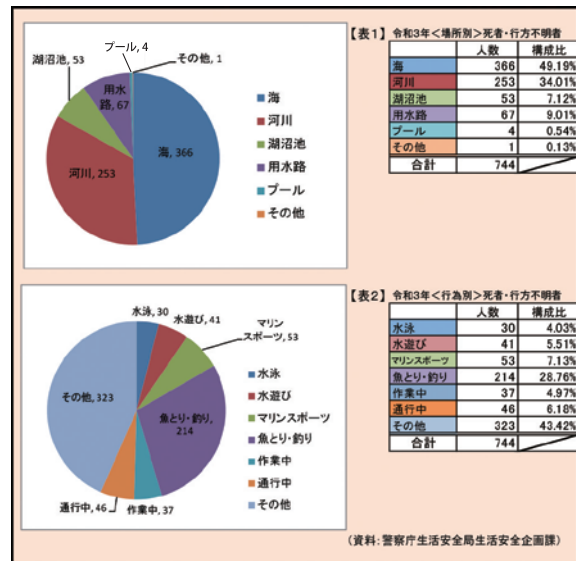
今年も6月に昨年1年間の水難事故統計が警察庁生活安全局生活安全企画課によって発表されました。令和3年1年間の全国の水難事故の発生件数は1,395件(前年対比+42件)水難事故にあった方は1,625人、うち死者・行方不明者744人(前年比+22人)で、うち中学生以下の子供は31人(前年比+3人)でした。

死者・行方不明者について、発生した場所別(表1)にみると海・河川・湖沼池といった自然の水域での事故が672人で全体の90%を占めています。自然の水域は「生き水」といってプールとは異なり、水温、水流、水深、水底、水質(5水)が一定ではなく、波や潮の干満や流れ、地形、天候の影響を受け、それぞれが時間の経過によっても随時変化するなど危険な要素を多く含んでいます。死者・行方不明者の全体の場所別では366人(49.19%)が海で発生していますが、特に中学生以下の子供の死者・行方不明者31人のうち最も多い18人(58.06%)が河川で発生しており、注意を要するといわれています。また自然の水域と異なり、安全管理が可能なプールにおいても4人の大人の方が亡くなっています。

一方、死者・行方不明者がいかなる行為をしている時に事故にあったかを行為別(表2)にみると水泳中は30人(4.03%)、水遊びが41人(5.51%)、その他にもスキューバダイビング、シュノーケリング、サーフィン、ボート遊び等のマリンスポーツが53人(7.13%)で、これらの合計が124人(16.67%)です。それ以外の魚とり、釣り、作業中、通行中、その他の合計が620人(83.33%)と圧倒的に多く、そのほとんどが水着ではなく「着衣の状態」で事故にあっていているということです。着衣のまま突然、落水した場合を想定して、実際に体験しておくことはとても重要なことなのです。

スポーツハイツでは子供たちに4種目の泳法練習と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会と提携して「スイム&サバイブ」という事故防止のセルフディフェンスの安全水泳プログラムを指導しています。「全4段階にわたる着衣泳」や「ライフジャケットの装着訓練」等を含むプログラムを普段の授業の中で実施していることの意味を、ご理解いただければ幸いです。

子供たちの水難事故防止のため、子供一人ないし、子供たちだけで水遊びをさせず、幼児及び学童等には自然の水辺では必ず体に合ったライフジャケットを着用させ、保護者の方は必ず付き添い一緒に水に入って「目の届く」距離ではなく「手の届く」距離で決して目を離さないようにお願いします。(矢野)



広報すぎなみに掲載<杉並保健所健康推進課委託事業>

【流水／水中ウォーキング講座】開催!!



コロナ禍で運動をする機会が減ってしまった方、水中ウォーキングを始めてみませんか。健康運動指導士が、流水マシンを使って一定の負荷をかけながら楽しく実践指導を行います。流水の直あてによるリラックスも大好評です。

【開催日】10月17日(月)・24日(月)・31日(月)<全3回>
【時 間】12:00～13:00(受付11:30)
【対 象】区内在住・在勤の40～65歳で医師から運動を止められていない方
【会 場】スポーツハイツプール
【定 員】20名(申込順:原則3回受講できる方)
【参加費】無料(受講者にはスマホやペットボトルが入るチューブバッグを差し上げます。)
【講師】健康運動指導士 大方 孝
インストラクター 今川 智恵子
【申込受付】
9月15日広報すぎなみに掲載予定／事前申込が必要です。
締切10月14日(金) 杉並保健所健康推進課 健康推進係
☎03-3391-1355 に直接お申込みください。



「スポーツ始めキャンペーン」

(公財)杉並区スポーツ振興財団との事業協力

日頃スポーツ・運動を行っていない区民を対象に、スポーツ・運動を始めるきっかけづくりのため、無料または割引で体育施設を利用できるチケット付プログラム案内を配布し、スポーツ・運動への参加を促していくことを目的に従来の実施されてきたキャンペーンです。

昨年までは、杉並区区民生活部 スポーツ振興課が所管しておりましたが、今年度からは公益財団法人杉並区スポーツ振興財団に移管されました。

今年度は令和4年10月1日～令和5年1月31日の期間、区内の各運動施設=体育館、運動場、区営プール及び、区内の「協力民間運動施設」において様々な「運動教室」が提供されます。

当スポーツハイツは今年度も杉並区スポーツ振興財団の協力依頼をお受けすることとなりました。期間中に「はじめて水泳教室」、「アクアエクササイズ」、「骨盤エクササイズ」等のプログラムをご提供させていただきますので、どうぞご利用ください。詳しくはチケット付プログラムの設置等が具体的に確定いたしましたら、改めて皆様にお知らせいたします。



スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/



携帯電話で
お気軽にアクセス!

