

上富地区

おじぞうさま

第64号
令和3年2月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

健康長寿の「三本柱」で 自粛生活を乗り切りましょう



誰もが「さあいよいよ東京オリ
ンピック2020だ」と、胸躍ら
せて迎えた新年が始まってまも
なく、「新型コロナウイルス」の
話が出始め、なんだろうと思っ
ているうち感染がみるみる広がり、
我が国初めての「緊急事態宣言」
が発令され、今回二度目となるに
至りました。感染拡大は全国的に
深刻な状況が続いており、いまだ
に自粛生活・おうち生活は続い
ています。

町社協さんから「東京大学高齢社
会総合研究機構」が「おうち時間
を楽しく健康に過ごす知恵」とい
う研究をまとめたパンフレット
のことを聞きました。パンフレッ
トは48頁と長いので、
参考になるところを
拾い出し解説します。

◆重要なポイント



自粛生活ですつと家に閉じこ
もり、一日中テレビを見ていたり、
ポーツとしていたり、たまに食事
を抜かしてしまったり、誰かと話
すことも少なくなったりなど、この
ように身体を動かさなさいでいる
と「生活不活発」になり、気がつ
いたら「フレイル」が進んでいる
ということになります。

コロナに感染しないため自粛
生活で最も重要なことは、「フレ

イル」の予防です。

◆フレイルとは

以前「おじぞうさま」
でも、「オーラルフレイル」とし
てフレイルを解説したことがあ
りますが覚えていますか。



「フレイル」とは、身体や頭の働
きが低下し、歩くことや身の回り
のことなどが行いにくくなった
り、疲れやすくなったり、心身と
もに機能が低下し、要介護状態の
手前の「虚弱」のことです。

フレイルが進むと、体の回復力
や抵抗力が低下し、疲れやすさが
改善しなくなります。また、もし
コロナやインフルエンザに感染
すると重症化しやすくなります。

◆フレイルの予防のために

予防としては、筋肉を維持する
「食事」と「運動」、人との「つな
がり」の3つの柱が重要です。

これも「おじぞうさま」では何
度か取り上げていますが、この3
つの柱は、高齢者の健康
長寿の三本柱です。

*食事

食事は3食欠かさず食べ、筋肉
をつくる「タンパク質」（牛乳、
肉、卵、豆腐など）と、筋肉づく



りを助ける「ビタミンD」（キノ
コ、魚など）の栄養をバランスよ
くとることが大切です。

栄養はためておくことができ
ないので、毎日の食事で続けて摂
ることです。しっかりと栄養を摂
るためには、お口の機能を鍛える
（保つ）こと、かむ力を
鍛えることが重要です。



かむ力が弱くなると、
飲み込む力が弱くなり、お口の機
能が低下し、次第にはつきり話す
こともできなくなります。やがて
全身の筋肉も弱くなり介護が必
要になってしまいます。

毎日の食事がかむ力を鍛える
こと、意識して噛みごたえのある
食材を選ぶことが大切です。例え
ば、「ごぼうサラダやキュウリの浅
漬け、キノコやタケノコなどを使
った料理です。野菜は加熱時間を
短くするのも一つです。またおや
つに、硬めのおせんべいやアーモ
ンドなどがおすすめです。

もう一つ、自粛生活で人と話す
機会が減るとお口の力が衰えて
きます。その予防として、時々大
きな声で歌を歌うのもあります。
お口の機能を守る体操に「パタカ
ラ体操」があります。（裏面へ続く）

以前紹介しましたが、食事の前に大きな声で、ハキハキと、パパパパ！タタタタ！カカカカ！ララララ！を3回発声するお口の運動です。また普段の、食後と寝る前の歯磨きも忘れずに。お口を清潔に保つことは、コロナやインフルエンザの感染予防に効果的です。

***運動**

身体を動かさないと筋肉が衰えます。動かない時間、座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やすことです。時どき立ち上がって台所まで往復するのはいかがですか。また、手すりにつかまって、階段をゆっくり上り下りするのが足の筋肉を鍛えるのに効果的です。その他、ラジオ体操も全身に効果があります。



***つながり**

高齢者は、人とのつながりが心と身体の健康のためにもとても大切です。外出しにくい今こそ家族や友人とのつながりをなくさず、意識してつながることを考え、できそうなことを工夫しましょう。つながりは直接会って話すことだけではなく、こんな時こそ、普段会えない懐かしい友達に手紙を送ってみませんか。



その他、家族に電話して話してみるのが良いつながりになります。お孫さんに電話で話したり手紙を出したりすると心が豊かになるでしょう。



自粛生活がいつまで続くかわかりませんが、健康長寿の三本柱を実践して頑張りましょう。

「けやき並木」ご案内

日時 2月10日(水)10時~11時半

場所 上富1区集会所

上富3区集会所

※新型コロナウイルスの感染状況や緊急事態宣言延長によっては、変更となる場合がありますので、ご了承ください。

自宅で簡単に出来る体操です是非、やってみてください♪

家でできるストレッチや体操

ネコのポーズ



カエルのポーズ



足文字



いすスクワット



かかとの上げ下ろし



高齢者の筋力維持に自宅でもできる運動
東京都健康長寿医療センター研究所への取材から