



第20号
2023年1月発行

 医療法人財団 立川中央病院
介護老人保健施設
アルカディア

<https://www.arcadia-kaigo.com/>



新年明けまして おめでとうございます

私は、昨年11月1日付で、アルカディアの施設長に就任いたしました。どうぞ、よろしく申し上げます。

さて、2022年も、コロナで明けコロナで暮れた一年でした。発生当初はこれほど新型コロナ感染症が長引くとは、予想できませんでした。未だに猛威を奮い、第八波が押し寄せています。私達の日常生活も「コロナ前」「コロナ後」と言われる様になり、以前とは随分生活そのものが変わってしまいました。普段の生活も常に、他の方との密な接触を避ける様になり、少しでも密になりそうな場所や、多勢が集まる様な催し物催し事などには、細心の注意を払いながらの出席となっています。それでも、最初のころと比べて、国民の生活を守る為に、経済活動も徐々にではあるものの以前の生活に戻る方向に向かっています。これには、①コロナワクチンが何回も打てる様になったこと②その為に各人毎にある程度の免疫力がついてきたこと③治療方法、治療薬も進歩して、軽症のうちから使える経口薬などができたこと④コロナウイルスに関して、世界中の研究者たちにより、ある程度の病態、性質が解明されつつあること⑤そのために、どんな時、どんな場所で、どんな状態で感染するのかがわかってきた事⑥それを基に、ある程度の予防方法（マスクや手洗い、ワクチン接種、消毒など）をすることによって防げる方法があること⑦又、感染しても、以前の株と比べて重症化のリスクが低くなってきたこと・・・などなどの要因が考えられます。しかし、未だに重症化する人や、亡くなる方も多数おられるのも又、事実です。

今のところに、新型コロナウイルスが、この世から消えてなくなるということは、現実的ではありません。こちらが対策をとっても、ウイルスも又、いろんな手（変異など）を駆使して生き残りを図るからです。となれば、人類はコロナウイルスと共存していかなければなりません。それが「コロナのインフルエンザ化」と呼ばれるものです。

今年はインフルエンザの大流行が予想されており、コロナとインフルエンザのダブルでの感染がとても危惧されています。インフルエンザの感染者数は、日本では毎年一千万人を超え、死者数も2~3千人といわれています。これに新型コロナ感染症の感染者と死者数を合わせると大変な数になります。さらに厄介な事に、両方に同時に罹患すると死亡率がそれぞれ単独の時と比べて、約4倍以上にもなる事です。これは大変な事です。

現在のところ、これを防ぐ最善の方法は、それぞれ（コロナとインフルエンザ）のワクチンを早めに確実に打つことです。もちろんマスクや手洗い、消毒、密を避けるなど普段からの対策も忘れてはいけません。少しでも、コロナによる感染、死者を少なくする為に、今、私達ができることをやり続けることが大事です。

年頭に当たって、明るい話題ではありませんでしたが、それでも、少しでも以前の生活に戻る為に一人一人ができることを、地道にやっていくしかないのかもしれないかもしれません。きっと来年の年頭のあいさつは、もっと明るい話題になることを切に祈っております。

本年度もどうぞよろしくお願い申し上げます



アルカディア施設長 足田純也

～コロナフレイルにご用心～

新型コロナウイルスの世界的流行が始まり、約3年が経とうとしています。この3年間で私達の生活様式は大きく変わり、マスクの着用や手指消毒等、日頃からの感染対策が当たり前になりました。突然ですが、皆様にお聞きします。『フレイル』という言葉をご存知でしょうか。2014年、日本老年医師学会が提唱した概念であり、「虚弱」を意味します。2020年4月からは、75歳以上を対象とした後期高齢者医療制度の健康診査で、新しい質問表を使用した「フレイル検診」が始まり、各自治体においてもフレイルに関連した事業が積極的に行われています。また、新型コロナウイルスの流行に伴い「コロナフレイル」という言葉も聞かれるようになるなど、フレイルの重要性がより深まってきています。コロナ禍におけるフレイルとは、長期的な自粛生活等による活動量の低下があげられており、フレイルを加速させている要因とも言われています。これらを踏まえ、今回のテーマ「(コロナ)フレイル」についてお伝えさせていただきます。

■フレイル（虚弱）ってなんだろう？

フレイルとは『**加齢とともに心身の活力が低下し、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**』と厚生労働省が報告しています。分かりやすく言うと、加齢により心身が衰えた状態です。ここまで聞くと、不安に思う方もいらっしゃると思いますが、フレイルは早めの介入と対策を行うことで、健康な状態に戻る可能性があると言われてしています。

■フレイルの種類

フレイルは3つの種類があります。一つ一つの連鎖により、急速に健康な状態から要介護状態（自立度の低下）に進んでいきます。フレイルは身体だけの問題ではありません。始まりは人それぞれのため、相互的に考えることが大切です。

◇身体的フレイル

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因となり、歩くことや立ち座りなど日常生活に支障が来している状態（ロコモティブシンドローム）や加齢に伴う筋肉量の減少（サルコペニア）など。

◇精神・心理的フレイル

高齢期において、定年退職やパートナーの喪失などが原因で引き起こされる、うつ状態や軽度の認知機能低下など。

◇社会的フレイル

加齢に伴う社会とのつながりが薄くなることで生じる、閉じこもりや独居、経済的困窮など。

■フレイルになるとどうなる？

では、フレイルの状態になるとどうなるのでしょうか。フレイル状態になると、死亡率の上昇や身体機能の低下（歩けなくなる等）、何らかの病気にかかりやすくなるなどの状態になっていきます。健康な人であればすぐに治るような風邪でも、フレイル状態になると治りが遅くなったり、場合によっては入院になるくらい悪くなってしまうことも考えられます。

フレイルチェックは次のページ



■やってみようフレイルチェック

フレイルは、体重減少（年間4.5 kg以上）、疲れやすさ、歩行速度の低下、握力の低下、活動量の低下の5項目のうち、3項目以上が該当する場合はフレイルの状態（身体的フレイル）とされています。また、フレイルの大きな要因の一つとして筋肉の衰えがあげられます。そこでご家庭でも簡単にできる、筋肉の状態を確認する方法をご紹介します。

・ 指輪っかテスト



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



困めない ちょうど困める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

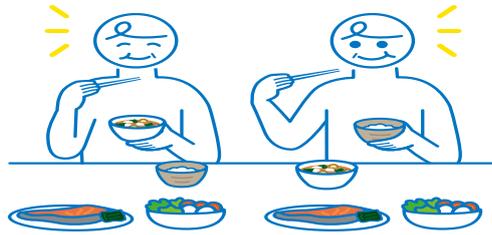
※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室「フレイルを知ろう」より <http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp>

■フレイル予防のためにできること

フレイルは病気ではありません。先ほど、早めの介入と対策を行うことで健康な状態に戻りやすいとお伝えしました。繰り返しになりますが『**早めに気づく**』ということが大切です。フレイル予防で重要なのは、「①栄養、②身体活動、③社会参加」の3つです。①高齢期においては、まずは低栄養の予防が大切です。身体を動かすエネルギーとなる炭水化物や筋肉、そして血を作るタンパク質などを意識して摂取しましょう。厚生労働省では、左のようなパンフレットが出ています。栄養の観点からフレイル予防について書かれている為、参考にさせていただければと思います。

食べて 元気に フレイル予防



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

出展：食事摂取基準を活用した高齢者の
フレイル予防事業
パンフレット『食べて元気にフレイル』
厚生労働省HP：<https://www.mhlw.go.jp>

コロナ前に比べると、世代を問わず運動不足や他者との交流機会の減少等がみられています。今後は、ウィズコロナといわれるように、適切な感染対策をとりながら、運動や社会活動（趣味活動や交流など）を行いフレイルを予防していきましょう。

武蔵村山市では、ご当地体操として「お互いさま体操」というものがあります。ご自宅でも気軽に行える内容になっていますので、お時間のある時に行っていただければと思います。

- ・武蔵村山市ホームページ【お互いさま体操】
- ・むさしむらやま動画チャンネル（YouTube）【お互いさま体操】

*本記事は、高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版、高齢者の低栄養防止・重症化予防等の推進について（厚生労働省）、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」様より一部参考に作成させていただきました。

ここまでご覧いただきありがとうございました。今回は『フレイル』についてお伝えしました。新型コロナウイルスの猛威はまだまだ続いています。適切な感染対策を行いながらフレイルを予防し、健康でいきいきとした生活を送っていきましょう。

今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養・介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。また、記事としても今後ご紹介させていただきます。

近隣地域向け広報誌

「FIELDSフィールド」

をご覧ください

誠に有難うございます。

◇次回は4月発行です。

次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

◇施設見学をお受けしております。
ご興味のある方は左記の連絡先
までまでお問い合わせください。

◇ホームページでは施設内や行事
等の紹介もしております。
QRコードよりご覧ください。

ホームページQRコード



Twitter



Instagram



Facebook



介護老人保健施設
アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-9-8 1



info@arcadia-k
a.info.com



042-569-3900 (代)