

新型コロナウイルス感染症が流行して2年になろうとしています。閉じこもりがちな生活とフレイルの関係性について、これまで、江別市で介護予防やフレイル予防の取組に携わってきた岡田先生にお話を伺いました。



介護保険課  
黒木保健師

コロナ禍の閉じこもりが、高齢者の身体や心、そして社会性の虚弱（フレイル状態）を招くことが、色々な調査研究で指摘されています。今回は、コロナ禍の閉じこもりによる高齢者の健康リスクとその対策についてお話しします。

## ○コロナ禍による高齢者の健康リスク

### ○高齢者の約3分の2が前年より外出減少

名古屋市が行ったサロン参加者への調査によると、コロナ流行の前年と比べ、流行後の1年間では約2/3の高齢者の外出が減っていました(図1)。

また、時事通信社の調査では、最初の緊急事態宣言解除後、より介護の状態が重くなった場合などに出す、区分変更申請の件数が増加していることを受け、感染を恐れた高齢者が外出や施設利用を控えたことで心身機能に悪影響が出ている可能性があるとして分析しています。

### ○外出の自粛による影響

このように外出などの自粛によって、高齢者の社会的孤立が進み、健康リスクが高まる懸念があります。

### 昨年と比べて外出の回数が減っているか

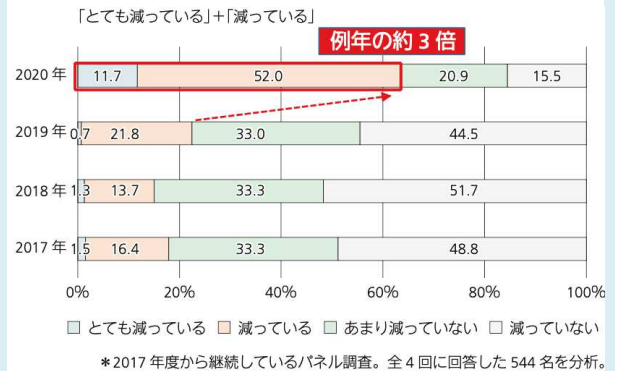


図1) 名古屋市でのサロン参加者への調査

### 人との交流は 週1回未満から健康リスクに ～認知症や要介護2以上、死亡が1.3~1.4倍～

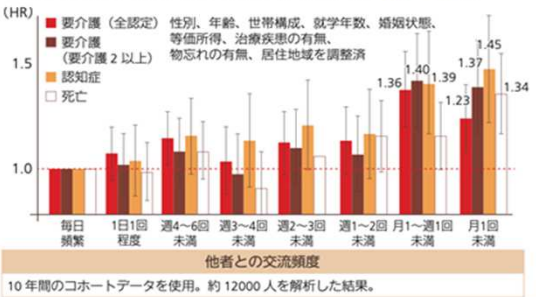


図2) 齊藤雅茂、近藤克則、尾島俊之ほか(2015)  
日本公衆衛生雑誌、62(3)

健康長寿社会を目指す研究を行っている日本老年学的評価研究(JAGES)は、蓄積してきた知見から、高齢者の歩行、人との交流、社会参加といった行動が抑制されると、介護、認知症、転倒、うつ、高血圧、歯の喪失、糖尿病、物忘れ、死亡等のリスクが高まり、高齢者自身が健康に対する自信をなくし、地域全体の高齢者の健康を低下させるとの研究結果を示しています。

皆さん、この内容に驚きませんか？

閉じこもりによって、このような健康リスクが高齢者の誰にでも起こることを考えると、新型コロナの感染対策を行うのとあわせて、健康を守るための取組をしっかりと行う必要があります。

## ○コロナ禍における高齢者の健康づくり

### フレイル予防には「人とのつながり」が重要 - 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -

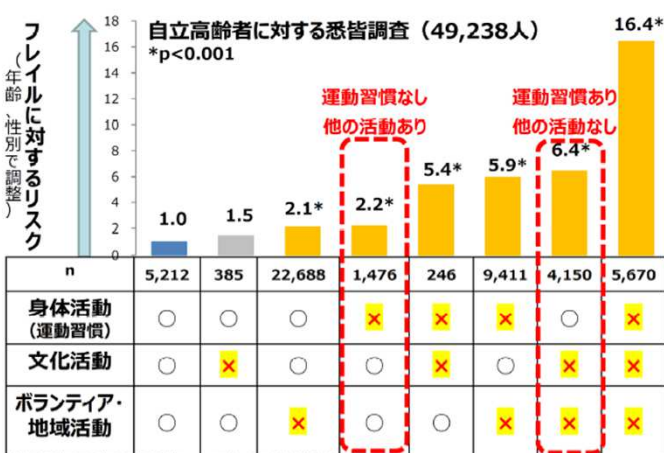


図3) 吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2019年  
日本公衆衛生雑誌

「マスク着用」、「手洗いの徹底」、「三つの密を避ける」を皆さん一人ひとりが実践してきたことや、「ワクチン接種」により、感染症対策が進み、活動しやすくなりました。

通院、買物、出勤だけでなく、屋外での運動や散歩など、健康の維持のために必要な外出は感染症対策を行った上で、再開しましょう。

また、フレイル予防には、運動習慣、文化活動、ボランティア・地域活動を組み合わせることが大切ですが、中でも、ボランティア・地域活動で人とのつながりを持つことが、フレイルに対するリスクを低くします(図3)。

コロナ禍においても、運動や外出に加え、人との交流を再開し、フレイル予防を通して健康づくりに取り組みましょう。

北海道新聞のコラム  
「しげひこのこれは助かる」を連載中の  
岡田しげひこ理学療法士  
(北海道理学療法士会監事)



# 江別市のリハビリ職や専門職がオススメする みんなで実践！フレイル予防！！ ～冬でもできる健康づくり編～

## からだ

長い自粛生活明けの冬道の歩行は、「転ぶかも」と不安になりますね。運動したいけど外に出にくいし、雪かきなどに不安な方も多いかと思います。  
今回は雪道の歩き方、腰痛予防に気をつけた雪かき、冬の活動量を増やすコツについてお話しします。



溪和会江別病院  
兼松理理学療法士

### 1 雪道の歩き方 ～転倒しにくい姿勢や動作の仕方～

**転倒しにくい姿勢**

- ①足を上げ過ぎない。
- ②足の裏全体で上から下に置くようにしっかり路面を踏む。
- ③少し屈みバランスをとる。
- ④歩幅は小さく、スピードは一定に。

### もし転倒してしまったら、、、

- 慌てて立ち上がらない。
- 周囲の状況を確認する。
- 自分がどこを痛めたのか確認する。
- めまいがしないか、物が二重に見えないか確認する。
- 安全な所に移動する。

### 歩く時の注意

- 急いで歩くと転倒の原因になるため、時間に余裕をもって行動しましょう。
- 歩きながらの電話やよそ見をせず歩きましょう。

### 2 雪かき 腰痛予防のポイント ～道具や動作の工夫で腰痛予防～

#### ○良い姿勢

膝を曲げて行くと腰痛予防となります。膝の屈伸を意識しましょう。



#### ✕悪い姿勢

腰から膝まで一直線。腰への負荷が大きい。



#### <道具の工夫>



てこの原理を利用した取っ手付きのスコップ。屈まなくてよいために腰痛予防になります。

除雪作業は日常生活において重作業となるため体に強い負荷がかかります。また寒い中で踏ん張ると血圧も急上昇してしまいます。雪かきは一度に行いがちですが、体の負担を軽減するため、こまめに休憩を取りながら行うようにしましょう。

### 3 家の中での活動量を増やそう！

冬期間でも、日常生活の活動量を増やすことでフレイル予防ができます。

右の表は活動量を段階的に分けたもので、座って安静にしている状態を1メッツとし、それぞれの運動を1時間行った場合、その何倍になるか(運動強度)を示したものです。

例) 60分の早歩き = 60分の掃除機がけ ※同じ3メッツ

冬の散歩は難しいですが、掃除機がけは日常生活動作の一部です。運動は日常生活活動や趣味に置き換えることができます。自治会等の地域活動に参加すると、自然と活動量が増えますし、役割を持った活動は認知症予防にも効果的です。

厚生労働省は、**高齢者は毎日40分以上、身体活動を行うことを推奨**しており、これは**1週間で10メッツ相当の活動量**です。いろいろな運動を組み合わせる取り組みましょう。(体調に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。)

#### <活動と運動の強度(メッツ)表>

METs	日常生活	趣味	運動
0.8	・睡眠		
1	・安静座位		
1~2	・食事 ・洗面 	・裁縫・読書 ・テレビ鑑賞	・かなりゆっくり歩く(時速1.6km)
2~3	・調理・洗髪 ・着替え・洗濯 ・モップ掛け	・ボーリング ・盆栽の手入れ ・ゴルフ(カート使用)	・ウォーキング(時速3.2km) ・ゆっくり階段を昇る
3~4	・シャワー ・炊事一般 ・布団を敷く ・掃除機を使う	・釣り ・バドミントン ・ゴルフ(バッグなし)	・ウォーキング(時速4.8km) ・サイクリング ・ラジオ体操 ・階段を昇る
4~5	・10kgの荷物を抱えて歩く ・草むしり ・床拭き ・入浴 	・ダンス ・卓球 ・テニス ・ゴルフ ・キャッチボール	・速く歩く(時速5.6km) 
5~6	・10kgの荷物を手にもって歩く	・溪流釣り ・アイススケート	・ジョギング(時速6.5km)
6~7	・雪かき 	・フォークダンス ・スキー	・ランニング(時速8.0km)

江別市介護予防体操「元気アップ体操」  
「E-リズム シニアのらくらくイス編」  
のDVDを無料で配布中。  
お問い合わせは、市役所介護保険課へ  
**TEL(011)381-1067**



市HPIにて動画公開中



# 口腔

## ご存知ですか？ オーラルフレイル

### 最近こんなことはありませんか？

- ・人と会う事、外出を避ける
  - ・口を開けて笑えない、食べられない、話せない
  - ・噛めない、美味しくなく、食事が面倒
  - ・柔らかい物を選んで食べる、バランスの悪い食事
- これらはオーラルフレイルの兆候で、積み重なると全身のフレイルにつながります。右のチェック表で確認し、早めに気づき、対策を取ることが大切です。



介護保険課  
讀井歯科衛生士



### オーラルフレイル対策

- ・**口の手入れをしよう**  
歯・入れ歯・舌みがき  
ブクブクうがい
- ・**口腔体操も効果的**  
舌・唇・頬の筋トレ・歌う  
唾液腺マッサージ・おしゃべり

よく噛むと  
誤嚥性肺炎予防  
にもなるのよ！



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が	オーラルフレイルの危険性は低い
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学飯島勝矢教授らの話から作成

### 噛むことは良い効果がたくさん！ 合い言葉は「卑弥呼の歯がいーぜ」

<噛むことの効果>

肥満予防

ひ

味覚の訓練

み

言葉が明瞭

こ

脳の活性化

の

歯の予防

は

ガンも予防

ガ

胃腸が快調

い

全力全開

ぜ



感染予防をしながら、  
元気アップサポーターが健  
ロアップのためのポイントを  
作成しました。



地域包括支援センター 保健師  
(※)写真撮影時のみマスクを外しています。

オーラルフレイルの兆候に気づく  
ことが大切です！  
ささいな症状を「年齢のせい」と見  
過ごさない！  
後期高齢者歯科健診や歯科医院での  
定期検診を積極的に受けましょう。

元気アップサポーター考案！  
『健ロアップ柱』  
食卓などの目に入るところに  
置き、健ロアップに取り組もう！  
ダウンロードは市ホーム  
ページから。

型紙 解説

# 栄養

## ポイントたんぱく質！ フレイル予防&免疫力アップの食生活

たんぱく質は体を作る材料、そして免疫物質の材料となります。  
フレイル予防、免疫力を高めて感染症予防の鍵はたんぱく質にあり！  
1日に必要なたんぱく質の量は、男性→60g、女性→50g  
これはなんと！若者とほぼ同じ量なのです。(日本人の食事摂取基準2020より)

からだも心もボカボカ  
鍋料理は栄養バランスも  
優等生！

魚	切り身1切れ(70g)程度
肉	60～70g程度
卵	1個
大豆製品	豆腐なら1/3丁程度 納豆なら1パック
乳製品	牛乳コップ1杯程度 ヨーグルトやチーズでもOK

### 毎食これくらい食べましょう

**手の甲の厚さで  
片手にのるくらい**  
筋肉を維持する  
ためには、毎食  
たんぱく質の  
おかずを食べる  
ことが大切です。

肉よし！

魚よし！

きのこよし！

野菜よし！

豆腐よし！

介護保険課  
清水管理栄養士

野菜もしっかり  
組み合わせましょう

主食 副菜(野菜料理) プラス  
上の表の組み合わせで、大体50～  
60gたんぱく質が摂れます。  
しっかり食べる！が合い言葉です。  
食事制限がある方は医師の指示に従って下さい。

複数で鍋料理を囲む時は  
取り箸と食べる箸を  
別にして感染症対策を！

《手間なし餃子鍋》  
市販の餃子とお好みの野菜  
(カット野菜でもOK)や  
きのこをたっぷり入れて  
お好みの鍋の素で  
グツグツと煮て出来上がり！



# 認知症

コロナ禍で閉じこもりがちな生活が続き、生活リズムが乱れ、認知症が進むことが心配されます。

認知症デイサービスで認知症の人と関わってきた看護師の岡田京子先生にお聞きした、進行を抑え、本人が楽しく日常を送れるような関わり方のヒントと認知症の予防について紹介します。



北海道若年認知症の人と家族の会  
理事 岡田 京子氏

## 認知症の方への対応

### 身なりをキレイに見せたい

洋服は、関わる相手に見てもらいたいもの。季節に合ったきれいな色を選ぶことで気分が高まると言われています。「キレイね」と声をかけられると、一日中うれしいはずです。

### 食べさせたい

家族と楽しく食事をしたいと思っています。味覚が鈍くなっているため、少し甘いものや濃い味を好みます。ランチョンマットや盛り付けを彩りよくすると、食が進みます。

### トイレを忘れた

ウロウロし始めたら、トイレのドアを開けて電気をつけてください。入り口には大きく「トイレ」と表示し、内装を明るく模様替えるのも効果的です。

### 言葉が出なくて困ったら

視線を合わせ、ゆっくりと話したり、なじみの歌を歌うとつられて言葉が出てきます。話しかける言葉の語尾を上げると喜びます。反応がなくても、手を触りながら続けてみましょう。

### 便秘になったら

スムーズに出なくなったら、食べ物にオリーブオイルを加えるとスルンと出ます。オナラは排便のサインです。水分は、1日1500ml（ペットボトル3本）が目安ですが、時にはジュースやカフェオレなど、味のついた飲み物もいいですね。

### 歩きたい、歩かせたい

「一緒に行く？」と明るく声をかけてみてください。目的は、デイサービスでも買い物等でも、本人はワクワクした気持ちになり、嬉しいはずですよ。

## 笑顔

在宅で、ともに明るく暮らすのに効果的なのは、やはり“笑顔”です。

語尾を上げて「これからも一緒に暮らそうね！」と呼びかけると、認知症の人は幸せになり、周りの人も嬉しくなります。

“うれしい”気持ちは、健康の第一歩です。

ストレス軽減

人間関係が良好

痛みの緩和

脳を刺激

免疫カアップ

若々しい細胞・血管



## こころと体の素敵な習慣で認知症を予防

### 外は雪景色・・・

#### 気分が沈みそう

カラフルな色合いのオシャレをしましょう。気分が高まり、周囲も明るくなり、人間関係の“潤滑油”にもなります。



足元からはじめよう！

### 何だか楽しい気分

#### になれない

朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。そして、深呼吸を3回。その次に、「フ、フ、フ」と、ひと笑い。そんな自分がおかしくて、本当に笑えてきます。きっと心も軽くなって、楽しい気分になるでしょう。



### 身体がだるく、

#### 食欲もない

こんな時は、腸内環境を整えたいですね。野菜や魚、肉をバランスよく食べることも大切です。食欲を出すためには、見た目も盛り付けや、ランチョンマットもカラフルにしてみましょう。



### 眠りが浅くて、

#### 疲れが取れない

質の良い眠りは、しっかり食べて、軽い運動が大切。「今日もよく動いて、いい日だった」と、自分をほめながら眠りにつくのが安眠の秘訣です。



◆フレイルについて詳しく聞きたいこと、心配ごとはお住まいの地域包括支援センターへ

担当包括	お問合せ (営業時間)	担当地域
江別第一 地域包括支援センター	電話 389-4144 (月～土 8:45～17:15)	条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町、元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、対雁、いずみ野、高砂町、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山、
江別第二 地域包括支援センター	電話 389-5420 (月～金 8:30～17:30、 土 8:30～12:30)	上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんく町
野幌第一 地域包括支援センター	電話 381-2940 (月～土 9:00～17:40)	野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町、元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町、東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌、あさひが丘、東野幌町、野幌東町
大麻第一 地域包括支援センター	電話 388-5100 (月～金 8:30～17:00、 土 8:30～12:30)	文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町、大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町、大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町、大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町