

# 新婦人しんぶん

## 新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

## 今週の紙面

- 2面 女性ニュース ■3面 読者のページ/まんが/パズル
- 4面 日本母親大会in沖縄/女性&メディア/ホットライン
- 6面 読者のおすすめの本/文化情報/母の歴史
- 7面 新婦人のページ/主張/自然とあそぼう!



埼玉・朝霞市 岡田文字 ⑭

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

# コロナ禍でこそ フレイル予防を



東京保健生活協同組合  
理学療法士

寺岡かおりさんに聞く

「フレイル」とは、加齢により心身が衰え、進むと要介護になりやすい状態のこと。コロナ禍での自粛生活で外出が減り、気力も体力も低下する「コロナフレイル」に陥る高齢者が増えているとして指摘されています。フレイルの状態と、予防方法を理学療法士(筑波大学大学院 健康増進学研究室)の寺岡かおりさんに聞きました。



行事での健康体操。仲間と一緒だと気持ちいい(山口支部) (本文とは関係ありません)

## 社会参加の低下が心も体も「虚弱」に

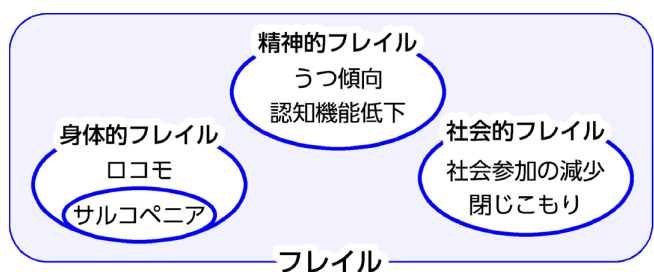
「フレイル」は、日本語で「虚弱」の意味です。身体的、精神的、社会的な要因がからみあがり、下図のようになっていきます。

身体的フレイルは「サルコペニア」や「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」を含みます。加齢に伴って筋肉量が減少する状態が「サルコペニア」です。筋力の低下、歩行速度の低下が見られます。具体的には、「ペ

ットボトルのふたが開けられなくなった(握力低下 男性26kg、女性18kg以下)」「横断歩道が渡りきれなくなった。もしくは、歩くスピードが遅くなった(歩幅の減少、歩行速度が0.8m/秒以下)」など。骨折・転倒のリスクが高まります。

こうした筋肉量の減少だけでなく、骨がもろくなる「骨粗しょう症」、関節の動きにくさや痛み

## フレイルの 三つの要素



精神的フレイルは、うつ傾向や認知機能の低下などで、健康障害を起しやすい状態です。社会的フレイルは、人との交流をさけて閉じこもりがちになることや、社会参加が減少することです。東京大学高齢社会総合研究機構の研究では、社会参加の機会低下がフレイルの最初入り口になりやすいことが分

かかってきます。実は高齢者に限らず、若い人たちも、長い自粛生活でうつ傾向になる人が増えています。またストレスで無意識に歯を食いしばってしまい、詰め物が取れたり割れたりして歯医者に通う人の増加も報告されています。コロナ禍でも運動する人とならない人の二極化も進んでいます。

## 予防のために適度な運動を

まずはストレッチをしてみましょう。気分が鬱屈すると、猫背になりがちです。自然な呼吸を意識しながらやってみよう。筋トレ(筋力トレーニング)を2種類紹介してみます。軽めの運動でも、継続して行うことが筋力の低下を防ぎ、転倒しにくくなります。

## 【ストレッチ】



### 〈肩まわし〉前後各5回

手を肩に置いて、肩甲骨からしっかりと後ろ回し、前まわしする。(写真上)

### 〈胸をひらく〉10秒

①浅めに座り、背筋を伸ばしておなかに力を入れる。  
②両肘をゆっくりと後ろに引いて肩甲骨を寄せる。(左)



## 【年末年始の発行について】

年内の最終号は12月18日号です。12月25日号は休刊となり、1月1日付新年号16頁まで(1月8日号と合併、4頁分は大会議案草案)は、12月20日の週に届きます。1月の通常号は15日号からです。編集部

