紙面　2023年4月25日　読売新聞

自分の体の「今」を調べる

フレイル予防隊

年齢を重ねると、多くの人が心身の衰えを感じるようになります。でも、「健康」と「要介護」の間にあるフレイルの状態であれば、健康に戻したり、悪化を遅らせたりできます。フレイル講座では今年度も、予防に役立つ情報をお届けします。今回は予防隊の皆さんに、自分の体の状態を知ってもらいました。　（石井千絵、長原和磨）

握力など5項目で

参加してくれたのは、首都圏に住む予防隊の7人。3月下旬に東京都板橋区の都健康長寿医療センター研究所を訪ねると、研究副部長の　さん（　）が出迎えてくれた。

今回は握力や歩行速度の測定、アンケートを組み合わせた5項目で判定した＝図＝。

握力は、加齢に伴う筋力の低下を手軽に測るのに適しているという。埼玉県蓮田市の　さん（　）の結果は17・1㌔。「以前は15㌔だったの」と顔をほころばせる。

歩行速度の測定では、5㍍を歩くのにかかった秒数を記録し、1秒間に進んだ距離を計算する。「良いところを見せようと思わず、普段通りに歩いてください」と　さんから注意が入ると、「見られていると、つい速足になっちゃう」と苦笑いしながら、測定に臨んでいた。

判定の結果、7人は普段から卓球や登山をしたり、自治会活動に参加したりしているだけあって、フレイルに該当する人はいなかった。フレイルの手前にあたる「プレフレイル」は2人。残る5人は「健康な状態」だった。

◇

参加者からは質問も相次いだ。「軽い運動というのはどんなものですか」と聞いたのは、千葉県印西市の　さん（　）。スクワットや腕立て伏せなどの筋力トレーニングを習慣にしているという。　さんは「それなら十分。日常生活の中で意図的に運動していればよいので、ラジオ体操やウォーキングも良いです」と答えていた。

東京都多摩市の　さん（　）は、栄養、運動、社会参加という予防の三つのポイントを全て実行しなければならないのか尋ねた。健康づくりに関心の薄い友人に助言したいという。　さんは「どれも出来ていない人には、まず一つでも心がけるようにアドバイスしてみて」と呼びかけていた。

権利の都合により
表示不可

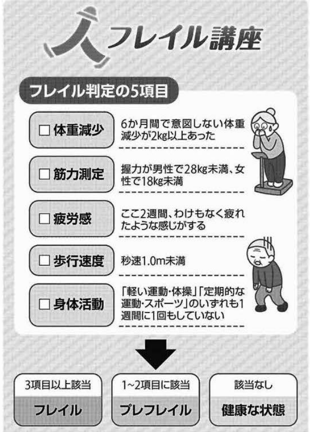
握力を測る予防隊のメンバー（3月31日、東京都板橋区で）

腕立て 筋力アップに

今回、参加してくれた埼玉県鶴ヶ島市の　さん（　）は昨秋、予防隊として取材に協力してくれた際、ボールを握ったり、腕立て伏せをしたりといった握力低下を予防する方法を専門家から勧められた。それ以来、腕立て伏せなどを続けている。

その結果、以前はペットボトルのキャップを開けられないことがあったが、最近では10㌔のお米の袋を棚からショッピングカートに移せるようになるなど、筋力アップを実感しているという。この日の握力測定では、5年前に測定した時より5㌔アップの20㌔を計測。「年を取っても対策すれば、筋力が元に戻るんだということを実感しています」と笑顔を見せていた。

フレイル講座



フレイル判定の5項目

□体重減少	6か月間で意図しない体重減少が2kg以上あった
□筋力測定	握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満
□疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
□歩行速度	秒速1.0m未満
□身体活動	「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のいずれも1週間に1回もしていない

3項目以上該当	1～2項目に該当	該当なし
フレイル	プレフレイル	健康な状態

権利の都合により
表示不可

権利の都合により
表示不可

銭湯の活用 予防に効果

荒川区

銭湯をフレイル予防に活用する取り組みが注目されている。入浴が不安な人にも銭湯に来てもらい、社会参加につなげようというねらいだ。

「体調は変わりないですか？」

東京都荒川区の銭湯　で、湯上がりの女性に区の「見守り支援員」が話しかけていた。支援員は普通救命講習会の修了者で、介護福祉士などの資格を持つ人もいる。入浴前後に体調をチェックし、浴槽をまたぐ時には手を差し伸べる。

近所の風呂なしアパートに住む女性(72)は、10年ほど銭湯を利用している。持病があり、ひざも痛めているため、脱衣所や浴室で倒れないか不安だったという。「見ていてくれる人がいると安心」とほほ笑む。

同区では2018年から、銭湯へ支援員を派遣。現在は区内10か所に派遣し、約50人が利用している。区高齢者福祉課の　は「通い慣れた銭湯を利用しながら、地域で暮らし続けてほしい」と話す。

銭湯の活用が介護予防に役立つという研究もある。日本健康開発財団温泉医科学研究所などが21年に実施した調査では、ふだん銭湯をほとんど利用しない70歳以上の人に、週2回のペースで4週間、近所の銭湯に通ってもらった。

銭湯では、浴槽内でもできる簡単な手足の曲げ伸ばしをしてもらい、自宅で続けるよう呼びかけた。その結果、上体起こしの回数や片足立ちの秒数が増え、体力が改善する傾向がみられたという。参加者からは「銭湯で他の人と話をするのが楽しみだった」といった声も聞かれた。

同研究所長で東京都市大の早坂信哉教授は「銭湯に通うことは、徒歩で外出をするきっかけになる。手軽に楽しく続けられるフレイル予防として、銭湯の活用は効果的だ」と指摘している。

（田中文香）

権利の都合により
表示不可

見守り支援員に体調をチェックしてもらう銭湯の利用者（左）（東京都荒川区の　で）

隊員募集中です

「フレイル予防隊」では、取材やアンケートにご協力いただけるメンバーを募集しています。専門家から話を聞いたり、体を動かしたりする企画を予定しています。

氏名、住所、電話番号、メールアドレスを明記し、メール（ansin@yomiuri.com）かファクス（03・3217・9957）でお送りください。一緒にフレイル予防の輪を広げていきましょう。

これまでに掲載した記事は「#フレイル予防中！」でお読みいただけます。　フレイル予防中！

- この記事・写真等は読売新聞社の許諾を得て転載しています。
- 無断で複製等、著作権を侵害する一切の行為を禁止します。