コロナ禍でフレイル（虚弱）予防を

大和田囲碁同好会　　鈴木浩治

さまざまな集まりや活動も、中止や延期、規模縮小となり、人とのつながりが希薄になっています。フレイルとは、高齢者の“老化”に関する新しい概念で、年齢とともに心身の活力（体力や気力など）が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態です。“健康”と“要介護”の中間です。予防・改善活動をすれば、健康に戻ることも可能です。コロナ禍感染予防だけでなく、フレイル対策を行っていかなければなりません。

私も後期高齢者の仲間入りです。3 月からの外出自粛と雨と暑さで隔日毎のウオーキングがばったり減りました。このためか、ますます太るお腹が気になっていました。フレイル予防の意識は全くありませんでしたが、メタボ予防からフレイル予防へのギアチェンジをすることが大切との記事を見てもっともと思いました。「普通の生活をしていたら数年かかって落ちる筋力が、外出を控えて動かないままでいたら 1 週間で失われる」と言われ、2~3 ケ月後が心配とのことです。

フレイルは簡単な老化判断チェックの 1 つ「指輪っかテスト」（東京大学教授の飯島勝矢さんらが考案）で判定可能です。親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの太い部分を囲む。ふくらはぎのほうが太くて囲めない場合は問題なし。一方で、輪っかとふくらはぎの間がちょうどだったり、とくにすき間ができたりしたら、今後フレイルになるリスクが高い。リスクが高い人は今すぐ対策推進すべきとのことです。

対策のその 1 つは、筋肉の材料になるタンパク質をしっかりとる、肉や魚、卵、大豆製品をとるのが望ましい、併せて行いたいのが筋トレです。スクワットやダンベル体操などが有効だといわれます。フレイルを予防するもう 1 つのカギが、“人との触れ合い”です。運動をしっかりやっていても、人とのつながり（文化活動やボランティア・地域活動）がないと、フレイルのリスクが上がることが判明しています。

八王子市もフレイル予防リーフレットを作り予防推進しています。私もこれまで以上に、囲碁とボランティア・地域活動等で、体を動かし、人と触れ合い健康維持を図りたいと思っています。

（八碁連だより 2020 年 11 月号　巻頭言）