

武蔵野徳洲苑 施設長便り

フレイルの予防について

春は年度替わりであり学校や会社では入学式や入社式が行われています。また学会のシーズンでもあります。当施設も西東京市にオープンした当初から内科学会や循環器学会および全国老健大会に演題を出しています。演題を出すには日ごろからの情報の収集が肝要です。2022年4月16日開催の第119回の日本内科学会総会には、“老健施設における百寿者の疾患的特徴”という演題名で出しました。内容は、老健では心臓血管系の疾患を有する高齢者が増加する傾向にあること、および当施設の百寿者は関節や骨疾患が少ないこと、そして高齢者医療に年間3.4兆円も国費を出費している事実について、これまでは、スライドかポスターでしたが、今回はウェブの発表形式でおこないました。ウェブは初めての経験でしたので、当施設の小野寺リハビリ職員の御協力でなんとか施行することができました。

高齢者はメタボより痩せに注意



フレイルの基準

1. 体重減少
2. 疲れやすさ
3. 歩行速度低下
4. 握力低下
5. 身体活動量低下

フレイルの兆候



西東京市公園の桜

フレイルになると、身体的には筋肉が萎縮し閉じこもりになり、鬱になりやすくなります。そのようにならないように、①バランスの良い食事、②運動（歩行1日4000歩以上）、③質の良い睡眠を6時間以上寝るように心がけることが肝要です。

4月ですので花見に出かけましょう。桜の上品な香りの正体はクマリンと呼ばれる物質で抗菌作用、鎮静作用、血管の拡張作用や咳止め作用が報告されています。この物質は、桜餅などに含まれているようです。お花見には飲酒の機会もふえるので、お酒を飲む前には、あらかじめ桜餅を食べておくと、桜の香りを存分に楽しむことができると思います。桜の下の散策をゆっくり1時間ぐらい散策するとリラクゼーション効果が出てフレイルの予防になります。

武蔵野徳洲苑 施設長 栗田 明

2022年4月1日