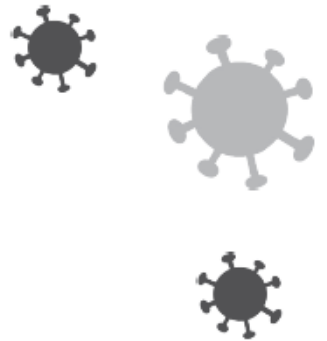


フレイルとコロナ



コロナ禍とは、新型コロナウイルス感染症という病気の問題だけではありません。新型コロナウイルス感染症は感染しやすいため、会社、家庭、学校でさまざまな制限を受けます。外に出られないことで気分が前向きにならず、正しくない情報やうわさが人の心の安定を損ないます。

フレイルはそのように体の状態だけではなく、社会的、心理的な安定を損なうことをいいます。

フレイルとは

直訳すると「虚弱」という意味です。フレイルとは体のコンディションだけではありません。年をとると、さまざまな不自由なことが起こりやすくなります。病気をきっかけに働けなくなり収入が減ったり、物忘れの影響で社会生活を送れなくなったりします。また、一人暮らしで生活が安定していても、災害にあつたせいで、避難所でひきこもるようになり、他の人と交流することがなくなってしまうこともあります。

さまざまなフレイル

●生活習慣病とフレイル

糖尿病、高血圧、腎不全などの病気は肥満と筋力不足を生じます。かかりつけ医に相談し、しっかりと管理しましょう。

●口腔機能低下とフレイル

かみ砕いて飲み込む、言葉の発音、表情をつくるなどの口腔機能が低下することで、食事、会話の機会が減り、栄養不足、

意欲の低下、さらには全身の筋肉の減少に結び付きます。

●聴平衡覚障害とフレイル

難聴で周囲とのコミュニケーション不足となる恐れがあります。また、耳のもつ体のバランスを保つ平衡感覚が低下して転倒しやすくなります。

その他に精神・心理的フレイル、社会的フレイルなどがあります。

予防するには

フレイルはさまざまな分野での配慮が必要です。周りの人や行政がサポートし、適切な医療を受け、本人が生活習慣を変えることで、フレイルの状態にある人が健康な状態に戻る可能性があります。

食品業界、小売業界、行政、医療、介護などさまざまな分野の努力でフレイルに取り組みうとする動きがあります。かつこよく年をとる、スマートエイジングを目指してがんばりましょう。

参考文献 「フレイル予防・対策」公益財団法人 長寿科学振興財団



小山 幹夫 先生
（佐伯地区医師会）
小山整形外科医院

佐伯地区医師会（ホームページ <http://salklma.jp/>）

佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市（能美町・沖美町・大柿町）で開業または勤務している医師で構成されています。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。

※「なるほど健康講座」は佐伯地区医師会の協力により編集しています

なるほど健康講座

問い合わせ
健康推進課 ☎@1610