

10期

アクティブシニアをめざす科

～そして生きがい再発見～

日時：5月12日（木）10時～12時

場所：豊中市地域共生センター

学習のテーマ：効果的なフレイル予防について

講師：菅沼一平先生（京都橘大学健康科学部・作業医療学科）

高齢者の健康長寿や地域医療に取り組んでこられた菅沼先生が登壇。まず、平均寿命が延び、人生100年時代になった現代において、教育—仕事—引退の人生の三段階のうち最後の引退の時期が長くなっている。引退後をどう過ごすか、その過ごし方によって人生と生活に差が出てくる。そこでは健康がキーポイントと強調されました。

高齢者が健康を害して、介護が必要になった理由のトップ3は、

- ①認知症（20%）
- ②脳血管障害（19%）
- ③衰弱（フレイル）（15%）

となっています。

フレイルとは、心身の虚弱状態を示します。高齢期において生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進して不健康をひき起こしやすい状態だということです。



具体的に、フレイルの種類と、予防対策を分けると以下のようになります。

① 身体的フレイル

体重の減少・疲労感・筋力の低下・歩行速度の低下。予防対策として、栄養を取る・エクササイズをする・生活動作に運動を組み込む、が重要です。

② 心理・精神的フレイル

物忘れ・注意力の低下・抑うつ状態。これらは認知症（アルツハイマー病）

へのリスクとなりますが、しっかり予防対策を取れば、少し物忘れはあっても、日常生活に支障がない状態に戻れるそうです。予防対策としては、歌いながら体を動かす・有酸素運動・観光園芸など趣味の活動があります。ただし、本人が一生懸命・夢中になって取り組むことが重要だということです。

② 社会的フレイル

閉じこもり・独居・貧困。これらは人と話をしないなど社会的孤立が要因となります。したがって、予防対策としては、地域の会などへの参加、人との会話が大事となります。

講義のまとめとして、以下の3点を上げられました。

- 手段としてのフレイル予防、健康増進は運動、趣味・余暇活動が重要
- 「一生懸命」であると同時に「無我夢中」に取り組んでいるかが大切
- コミュニティ醸成に向けた地域づくりも一つの健康増進である

とくに、認知症の予防も重要だが、たとえ認知症になっても安心して暮らしていける「社会の備えづくり」が必要だと強調されました。

最後に今回の講義にふさわしいプロスキー選手の「三浦雄一郎」さんの言葉の紹介がありました。

「老いは怖くない。目標を失うのが怖い。何のために長生きしたいのか。健康の先に何を见たいのか。その目標がはっきりしないとただの怠け者になってしまう。」

「歳を取ればできないことが増えてくる。それは当たり前のことです。しかしできないことを決めるのは他の誰かではありません。それを決めるのは自分自身だ。」

講義の途中で、菅沼先生が以前勤めていた大和大学の准教授や学生さんの協力で、参加者の歩行速度・握力測定や、5回起立運動のタイムを測定して、それぞれの体力を知りました。

菅沼先生、大和大学の皆さま、ありがとうございました。

《午後の活動報告》

- 13時～13時30分
ラジオ体操・午前の振り返り（1・2班ごとに発表）
- 13時35分～14時10分
大阪府シルバーアドバイザーの説明
・大阪府シルバーアドバイザー養成講座の概要・目的・認定要件・認定と申請の説明がありました。
※シルバーアドバイザー認定書申請については、12月に説明
- 14時15分～14時50分
5月26日の校外学習の説明と各班での相談
・決定事項（2班）行先：西成天王寺地区 集合場所：JR新今宮駅東口
集合時間：10時 15時：班毎に解散 昼食：弁当を持参せず現地で食事
費用：ガイド料500円（ガイドさんのお弁当代も含む）
その他：雨天決行（ただし当日「特別警報」が出れば中止）
- 机の消毒・整頓など後片付けを行い、次回5月19日の連絡を聞いて終了。
(担当：福家)