

## 健康 コラム

### サルコペニアとフレイル

#### 加齢に伴って生じる症状

内科 大楽先生

今回は「サルコペニア」「フレイル」についてお話しします。新型コロナウイルス感染症で家にいることが多くなり、食欲が細くなったり、運動不足になっている高齢者が問題になっており、テレビでも「サルコペニア」「フレイル」という言葉を耳にすることもあるかも知れません。

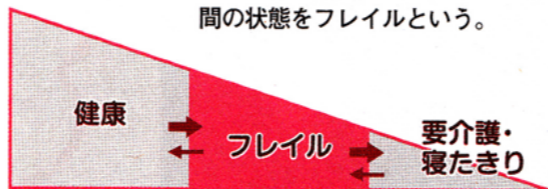
○「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、複数の慢性疾患の持病などの影響も加わり、生活機能が障害され、心身が弱くなる状態のことを言います。

○「サルコペニア」とは、加齢に伴って生じる骨格筋力の低下のことを言います。サルコペニア(筋肉量の低下・筋力の低下)が進行すると、フレイル(体重減少・歩行速度の低下・疲れやすい・身体活動レベルの低下)の状態がみられるようになります。

しかし、適切な介入によって、再び健康な状態に戻る可逆性が含まれており、フレイル予防を次回お話しします。

#### フレイルとサルコペニアの関係

「健康」と「要介護・寝たきり」の間の状態をフレイルという。



#### 最大の危険因子がサルコペニア

サルコペニアとは、加齢などに伴う筋肉量の減少のこと。“病氣”と捉えて対処すべき状態。



### 認知症の症状

小林 理学療法士

まだまだコロナウイルスの影響で満足に外出が出来ない日々が続いていますが、今回はそれに関連して増えてきている認知症についてです。認知症という言葉はどこかで聞いたことがあると思いますが、2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症になると推計されています。認知症と老化によるもの忘れとの違いとして、認知症の場合、

- ①物忘れの自覚がない
- ②ご飯を食べたことなど、体験したこと自体を忘れる
- ③判断力が低下する
- ④場所や時間、人との関係がわからなくなる

等が見られるのに対し、もの忘れは、忘れっぽくなった自覚があったり場所や人との関係などはわかるといった違いがあります。今回の場では全てはお話できないのですが、認知症については市や区、地域包括支援センターに相談窓口などがあるので、気になる方や知りたいた方がいらしたら相談するのも予防の一歩です。自宅で過ごすことが増えた分、いろんなところで身体に影響が出てきてしまうことが懸念されるため、コロナに負けず健康な身体を作っていくましよう。

#### 榎本施設長より

新型コロナウイルスの感染は、全国的に拡大し、岩手県では感染者ゼロに等しかった県でも今回初めての感染者が確認されたとテレビで放送され、この県にまたがっても増加するばかりで、恐ろしい限りです。密にならないように、マスクの着用、手洗い、うがいを毎回実行し、そして夜間の外出・外食は控えるよう、皆さん心がけましょう。

グループホームでも、ご家族・関係者様にはいまだ居室への入室はご遠慮させて頂いております。まだまだ拡大しつつある新型コロナウイルス。縮小するのはいつのことやら？

全国の医療機関の関係者の皆様、そして、介護・福祉等にかかわる皆様、ありがとうございます。

ご家族の皆様におかれましても、引き続きご支援とご協力をお願い申し上げます。

#### 河原事務員より

皆様、初めまして。

令和2年7月1日より徳耀会で、総務・管理・事務の仕事させて頂いていただくことになりました河原直美と申します。クリニク勤務は初めての経験ですが、何卒よろしくお願い致します。

今年に入ってから新型コロナウイルス一色となり、東京は自粛要請解除後も、感染者数が連日3桁から減りませんね。15年以上前に、香港で鳥インフルエンザが流行している中、私は何も知らずに旅行に行っていました。現地のニュースや新聞の「鳥」「死亡」の文字や言葉がわかっても、それ以上の広東語が理解できず、帰国後に「鳥インフルエンザ」を知って、ぞっとしたことが忘れられません。その後、SARSやMERSの感染拡大がニュースになりましたが、日本では感染者が出ないまま終息した経緯から、新型コロナウイルスの影響がここまで拡大するとは想像もしていませんでした。

最近では移動制限やイベント参加への制限が緩和され、旅行をしたり、マスク着用しない人が増え、危機感が薄れてきているように感じます。先日も、街中の路上に20代くらいの若者たちが10人近く集まっていたが、マスクを着用している人は2人くらいでした。個人的には、今年いっぱい「3蜜」プラス「マスク着用」は継続してほしいと思います。

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11  
http://www.tmhc.jp/  
Tel. 03-5616-1094 fax 03-3605-1092

### 編集部 コラム

#### 少子化の本当の原因

2019年の出生数がとうとう90万人を割り込み、また新型コロナウイルスの流れもあり2020年の少子化&人口減がこれまでに以上に悪化するのは明白です。マスメディアは少子化の原因を結婚して夫婦が子供を産む数が減っている「晩婚化が進んでいる」などと報じていることが多いですが、少子化の本当の原因が何なのか一度考えてみたいと思います。

#### 未婚率の推移



ズバリ少子化の原因は「非婚化」であると考えます。内閣府が出している未婚率のデータですが、1970年にわずかに1.7%だった50代の未婚率は現在25%まで増加しています。未婚の理由は主に①所得の低下②東京一極集中などが挙げられます。つまり今までの消費増税や緊縮財政のどのいわゆるデフレ政策が日本の少子化をより促進してしまっているのです。