

## 健康コラム

### サルコペニアとフレイル

内科 大楽先生

前回に続いて「サルコペニア」と「フレイル」についてお話します。サルコペニアとは、年齢とともに筋力や活動が低下している状態（虚弱）のことです。サルコペニアを予防することがフレイルの予防につながり、介護（身体機能障害）を予防する事となります。特に75歳以上の後期高齢者における要介護の原因の第一位は老衰（フレイル）です。健康寿命を延ばし、要介護状態を減らす心構えが必要です。サルコペニアは、筋肉量の低下、筋力の低下、身体能力の低下ですので、筋肉と筋力を保持し、フレイルを予防する事が重要です。フレイルの予防についてお話しします。フレイルには、体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩く速度が遅くなるなどの兆候があります。そのため予防習慣として、「栄養」「体力」「社会参加」「お口の健康」が大切です。これらの習慣は、50歳頃から心がけて下さい。

今回は、これらの習慣について、もう少し具体的に話します。

### 変形性膝関節症

穴沢 理学療法士

変形性膝関節症とは膝の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨が擦れて痛みが起る病気です。加齢とともに増え、割合としては女性に多く見られます。初期は立ち上がりや歩き始めなど、動作の開始時に痛みが出ますが、末期では痛みや関節の変形が強まり、歩くことが困難になります。治療法としては、保存療法と手術療法に分けられます。それぞれに適応時期がありますが、初期ならば自宅でストレッチや運動によって改善する可能性もあります。また、少し足踏みをしてから歩くなど生活の工夫により症状の進行を抑えられることもあるので、早めに整形外科を受診し、対応していくことが大切です。



画像で見る変形性膝関節症



### 新型コロナウイルス

車地 暁生先生

新型コロナウイルスの世界的な流行は、我々にとって未曾有の経験となっている。中世のヨーロッパでのペストや、第一次世界大戦下のスペイン風邪など、歴史上の事実としては知っていたが、現在進行形の新型コロナウイルスは現実的で深刻なものである。また改めて、感染症は人類の敵であることを実感させられる。

猛暑の中のマスクは鬱陶しい、気楽な友人との飲み会も自粛、観客の制限されたスポーツ番組の生放送も盛り上がり欠いている、など、日常生活での欲求不満は枚挙にいとまがない。仕事面ではインターネットを活用した在宅勤務が通常化しつつあり、学校の授業もオンライン化されている。また、複数の場所や人達が、インターネットで交流するシステムも普通に活用されるようになっており、新型コロナウイルスは世の中の通信技術の発展を加速させたようである。

とにかく、この新型コロナウイルスは早く終息してほしい。このために、ワクチンの開発や治療法の確立に人類の英知の集結を期待したい。

#### 榎本施設長より

まだまだ暑さ厳しく、GHゆとりあでは、エアコンをフル稼働しております。熱中症にならないように、スタッフ一同頑張って支援させて頂いております。水分補給をはじめ、うがい、手洗い、消毒には十分な配慮をしております。新型コロナウイルスは、これから先も、まだまだ拡大していくような気が致します。子供から高齢者へと、家庭内での感染が広まりつつ、人から人へと！ひとりひとりが無理な外出を控えることではないでしょうか？

ゆとりあに面会来訪(事前電話連絡)されるご家族様におかれましては、1階クリニック入り口前にて、消毒液・体温計が置かれております。必ず測定下さい。熱や咳をして体調の悪い方は面会(当日)は控えて頂いております。利用者様居室に入室することは原則として、新型コロナウイルス感染予防のため、入室をご遠慮させて頂いております。ご理解、ご協力の程、引き続き宜しくお願い致します。

《追伸》  
利用者様、ひとりひとりお変わりなく元気です。GHゆとりあでの生活をゆったりと過ごされております。どうぞご安心の程！

尚、ご家族様に何か必要なことがある場合においては、スタッフよりご家族様へ連絡させていただく場合もあります。その時は、ご対応の程よろしくお願致します。

#### 松本介護士よ

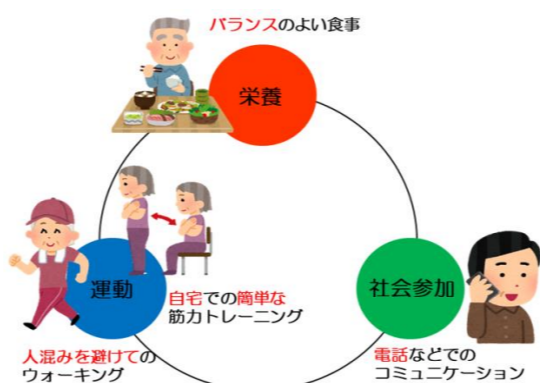
毎日暑い日が続いていますが、皆様体調にお変わりありませんか？毎日コロナ感染者数や熱中症のニュースを見ていると気分も沈んでいきますよね。

先日気分転換にお花を買いに行きました。皆さん、1年365日どの日にも誕生花があるのはご存知でしょうか？自分の誕生花を知り、花言葉を知ると、少しだけ心がほっこりするので、利用者様の誕生花も調べてみました。初めて知る花もあり、利用者の皆様も喜んでおりました。

- Sさん フリージア ⇒ 「あどけなさ」
- Mさん フクジュソウ ⇒ 「幸せを招く」
- Mさん ジギタリス ⇒ 「熱愛」
- Mさん ハナニラ ⇒ 「耐える愛」
- Uさん プリムラ ⇒ 「青春の恋」
- Tさん マーガレット ⇒ 「真実の愛」
- Yさん アネモネ ⇒ 「はかない恋」
- Hさん チューペローズ ⇒ 「危険な楽しみ」
- Hさん ブルースター ⇒ 「幸福な愛」
- Tさん ガーベラ ⇒ 「希望」
- Sさん ナナカマド ⇒ 「慎重」
- Sさん ジャケツイバラ ⇒ 「賢者」
- Mさん スイカズラ ⇒ 「愛の絆」
- Hさん カタクリ ⇒ 「初恋」
- Kさん ツルバキア ⇒ 「落ち着いた魅力」

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

#### フレイルの予防を！！



### 編集部 コラム

#### リフレ派とケインズ派



その結果どうなったのでしょうか。GDPデフレ率は2017年、2018年と対前年比で二年連続のマイナスになり、この見事に日本は「デフレ化」しました。インフレ目標を掲げ実施してきたリフレ政策が実は失敗であった証拠だと言えらると思います。

このコロナ禍の経済危機において財政出動を否定するリフレ派はほとんどいなくなり、財政出動をしっかりとりました。金融緩和も実施する、これが日本の経済を救う唯一の方法だと考えます。安倍政権が退陣となり新たな政権を迎えることとなりますが、自粛ムードが高まる中、経済で死ぬ人が出ないよう大胆な財政出動、また消費減税政策を盛り込んだ補正予算を組んで頂きたいと思っております。

経済学においてリフレ派とケインズ派というものが類似していると言われます。だが、実際には全くの別物であります。リフレ派は「デフレ解消のためには大胆な金融緩和策が必要」という立場であり、長年異次元金融緩和をしてきた安倍政権はまさにリフレ政策をとってきたと言っても良いと考えます。一方ケインズ派は「デフレ脱却には金融緩和と財政出動は両翼でなければならぬ」という立場です。第二次安倍政権でいうと1年目はケインズ派政策をとってきたと言ってもいいでしょう。では実際2年目以降リフレ派政策をとってきたか検証したいと思います。

安倍政権は長年異次元金融緩和は実施してきましたが、一方で消費増税などを実行し緊縮財政の政策をとってきました。