

理学療法士

横谷貴之さんに聞く！

フレイル予防で健康寿命を伸ばそう！

2月1日は「フレイルの日」です。フレイルとは、加齢とともに筋力や活動が低下している状態であり、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

今回は、西会津町介護老人保健施設「憩の森」所属で、町の機能訓練事業も担当している理学療法士の横谷貴之さんにフレイル予防について聞きました。



町介護老人保健施設 憩の森  
よこや たかゆき  
横谷 貴之 理学療法士



健康増進課 健康支援係  
さいとう みか  
齋藤 美香 保健師長

フレイルの予防はなぜ大事なのですか？

フレイルは「身体的」「心理・精神的」「社会的」な要因が複雑に絡み合いながら状態が悪化していくと考えられ、そのまま放置すると要介護状態になってしまう危険性があります。**早めに自分の状態と向き合い、適切な取り組みを行うことでフレイルの進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻ることも可能となります。**

フレイルを予防するための運動などを教えてください。

**フレイル予防は日々の生活習慣と結びついています**ので、「身体活動」「栄養」「社会参加」を見直すことで改善を目指せます。中でも、運動の機会を増やしていくことは、「身体活動」の改善に効果的です。運動は、鎌田實先生が紹介する「鎌田式スクワット」「鎌田式かかとおとし」をおすすめします。また、ウォーキングもおすすめですので、季節・環境に合わせて取り組んでみましょう。



町民の皆さんへメッセージをお願いします。

フレイル予防のため、特に「身体活動」の改善には、運動習慣を身に付けることが大切です。まずは、**無理なくできる範囲で、運動を始めて続けることが習慣化のコツ**です。ケーブルテレビで毎日放送されている「貯筋運動でさすけねえ輪っ(リニューアル予定)」「棒体操」「こゆりちゃん体操」「ラジオ体操」などの番組を利用していくことも良いと思います。

退職後、町に戻った渡邊さんは、町の健康教室で測定した体の成分でミネラルや筋肉量のバランスが予想よりも悪くてシヨックを受け、それからは野菜を食べるようにし、成果が出てきました。現在は、健康運動推進員として「病気になるってはいられない」と良いプレッシャーが、毎朝の血圧測定、鎌田式体操などの実践につながっています。最近覚えたオカリナをサロンで演奏したり、春から秋は花と野菜を育てて人にあげたり、皆さんに喜んでもらうことが渡邊さんの「つながりの健康」となっているようです。



わたなべ としひろ  
渡邊 利廣さん(1町内)

今月のさすけねえ輪っ 実践者