



コロナに負けるな！ フレイルの日記念講演会 2021

2月1日の「フレイルの日」、大阪府高石市で記念講演会が開催された。来場者110人に加えてオンラインによる参加者500人が聴講し、新型コロナウイルス感染症禍でのフレイル予防などについて説明する医師や専門家の話に熱心に耳を傾けた。

講演1

フレイルの日制定の意義

スマートウエルネスコミュニティ協議会理事長
国家公務員共済組合連合会虎の門病院顧問

大内尉義

フレイルは、日本語で「虚弱」の意味。年をとって体が弱った状態のことで、健康と要介護の間を指します。フレイルの最大の特徴は可逆性です。運動、栄養改善、社会参加などに取り組むことで、フレイルから、より健康な状態に戻ることが出来ます。フレイルについて正しく知り、健康長寿をめざしていただくことを目的に、2月1日を「フレイルの日」に制定しました。



コロナ禍の今、外出が減ることで、運動も栄養も社会参加も不足する「コロナ・フレイル」の危険があります。ぜひコロナに負けず、積極的にフレイル予防に取り組んでいただきたいと思います。

講演3

人生100歳時代を元気で生き抜こう！

スマートウエルネスコミュニティ協議会副理事長
筑波大学人間総合科学学術院教授

久野譜也

人生100歳時代の今、100歳まで元気でいるために、まずはこのコロナ禍を乗り切らなければなりません。

実は、コロナ予防のために外出を極端に減らしたせいで、認知機能が低下した、あるいは認知症になった方が増えまして、これは、コロナの健康二次被害といえます。徹底した感染予防は当然ながら、体を動かし、社会参加をし続けることは、コロナ禍もアフターコロナも元気でいるため

また、生きがいを持つこと、笑うことも大切です。日々の生活を楽しむ、それが結果的にコロナに負けないということになります。



講演2

フレイルを測ろう

日本老年医学会理事長
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授

秋下雅弘

フレイルの評価方法にはさまざまありますが、そのひとつ日本版フレイル基準（J-CHS基準）をご紹介します。



フレイルチェックを受ける
高石市の阪口伸六市長

検査項目は5つ。①半1m/秒未満、⑤運動・体操などを週に1回もしていない。このうち、3項目以上該当する方はフレイルの疑いがあります。ほかに、咀嚼や滑舌などオーラルフレイルの評価方法もあり、ぜひ積極的にチェックしましょう。

講演4

Withコロナ時代のフレイル予防

日本老年医学会理事長
日本サルコペニア・フレイル学会代表理事
国立長寿医療研究センター理事長

荒井秀典

まずは、コロナについて正しく恐れることが重要です。年齢に加えて、糖尿病、高血圧などの基礎疾患、肥満などが重症化の危険因子であること、感染予防には手洗いとマスクの着用、3密の回避が推奨されていること。これらを理解したうえで、フレイル予防を続けることが大切です。

コロナに負けずに、フレイル予防を推進するまちへ

講演を行った右記の4名に加えて、つくばウエルネスリサーチ取締役塚尾晶子氏と高石市の阪口伸六市長が参加し、パネルディスカッションを行った。

大内 健康長寿社会を目指すには、まちづくり、家づくり、ものづくりで発想の転換が必要です。例えば、極力歩かないで済むまちは、フレイルを加速させます。運動の機会を創出するまちや家が、フレイルを予防します。

を続けることが重要です。塚尾 フレイル予防には、週に3回筋トレを。スクワットや机を使った腕立て伏せ、椅子に座って行う脚上げ運動などは自宅でも可能です。SWCのWebサイト(下記)で紹介しているのでぜひ始めてください。

阪口 高石市は、2011年から歩きたくなるまちづくりを推進してきました。19年には、市民一人あたりの国保医療費が前年より削減されるといいう結果が出ました。市民がよく歩き、健康意識が高まった成果だと考えられます。

秋下 昨年、厚生労働省が通称・フレイル健診の導入を開始しました。受診できる医療機関や施設が増えてきています。自治体によっては独自で健診を行うところも。60歳を過ぎたら、ぜひご自身の状態の把握を。

荒井 コロナ禍でイベント開催を躊躇する自治体もあります。屋外で行うなら、人と人の距離を十分とれば問題ありません。屋内は、マスク着用と換気の徹底を。対策を講じたうえで運動や社会活動

久野 コロナの流行により、人々の健康意識が高まっています。コロナが、フレイルなど健康課題の改善につながったとなれば嬉しい。ぜひ周りの人にも、フレイルの正しい知識を広めてください。



一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会は、健康づくり無関心層の半減を目標に、まちづくり、スポーツなど多様な要因に目を向けて課題解決を目指しています

SWC

検索

スマートウエルネスコミュニティ

