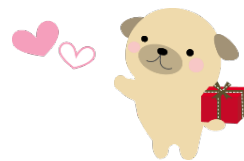




フレイルのお話

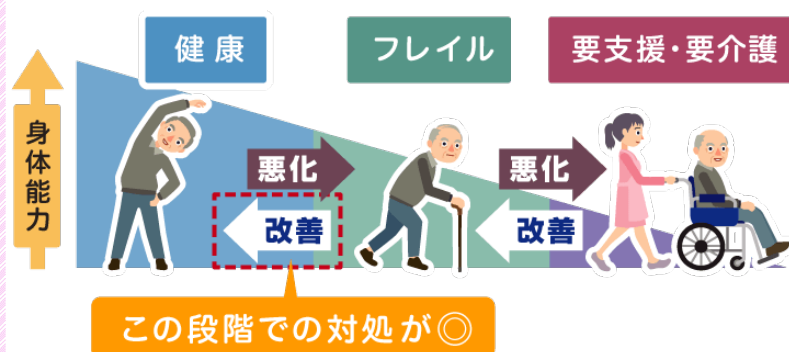


こんにちは。院長の梅津由子です。

今年は雪が多いですね。米沢で開業して10年余りたちますが、道路の両脇にこれほど雪の壁ができたのは初めてのような気がしています。皆さん除雪作業でお疲れ気味のようなのですが、くれぐれも安全に気を付けて作業してください。

コロナは、終息の願いもむなしくオミクロン株による第6波が猛威を振るっています。容赦ないウイルスの攻撃には、無力感を感じてしまいましたが、人類の力を信じて、一人一人感染対策をするしかないようです。

ところで皆さん「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？一見女性向けファッション雑誌の名前のような印象ですが、フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。



フレイルは大きく3つの種類に分かれます。1つ目が「身体的フレイル」です。運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするなどが代表的な例です。2つ目が「精神・心理的フレイル」です。定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知

症の状態。3つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態。これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。

フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。筋トレなどの身体活動（運動）、就労や余暇活動、ボランティアなどの社会参加です。身近なところから、無理をせず、楽しんでできることがどなたにもあるのではないのでしょうか？

健やかで、楽しい「老い」を満喫するため、今の生活を少し見つめ直してみてもはどうでしょう。

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



やすふみ クリニックの黒一点・康文さん



ひょんなことから知り合い、結婚をし、もう 23 年が過ぎた。妻であり、当院の院長である梅津由子である。僕はといえばもう61歳になり、あちこちガタが来ているおじいさんになってしまった。肩書は事務長で社長で店長だが、普通のおじいさんなのだ。こんなふたりだが、彼女に誘われて、今社交ダンスとヨガをやっている。もう7年になりますが、その効能について。



まずヨガ。年をとると首肩腰に何となく違和感を感じながら日々過ごしていますが、そのやわらげ方が何となくわかるようになります。整形外科を受診して、コルセットと痛み止め、しびれを和らげる薬などを処方されても長続きしたためしがないのが実情。ヨガは呼吸法とストレッチと瞑想でできているのですが、終わるとその今まであった違和感はすっきりしている。やっていない場合と比較はできないが、おそらく普段の姿勢にもあらわれているように思う。

それから社交ダンス。これはとにかく思ったように体を動かすことが必須条件。ダンスをインプットしアウトプットする記憶と体の連携の訓練になる。ナルシストっぽいが、人から見られることに意識がなくなるとだんだん生活もだらしなくなるものだが、そのストッパーの役目にもなっているのではないかなと思う。緊張することなくなる年齢ですが、人に見てもらうことは最近では究極のアンチエイジングメソッドではないかと感じている。



今年は体と脳を活性化するために何か音楽を…今まで自己流だったクラシックギターを、本格的にやってみたい。2022年もクリニック、くつきりコンタクトともによりしくお願いします。



★ショップ店長YASUのQ&A★

Q. 好きなアーティストは？

A. サザン、キョンキョンかな

Q. 休日の過ごし方は？

A. 妻いわく、テレビと昼寝…
家では何もしない人らしい。

編集後記

新型コロナの第6波による感染者が
県内・市内で増加しています。院内では
マスク着用や手指消毒などの感染対策を
引き続きよろしくお願い致します。

YASU・ビビ・まめちよ

