

札幌市・水野健二

フレイル予防について

団塊の世代が75歳の後期高齢者に近づいています。フレイルで一番おおきな原因は社会活動だと思えます。このモジュールの中でも高齢化で一番危惧する、キーワードはフレイル、サルコペニア、ドミノ倒しだと知りました。

私たちは体力の低下について日常生活ではなかなか気が付かなく、社会生活をしていて、不都合なことがあって初めて気がつくことがあります。この時、もう年だからと思ひ、ひきこもるか、猛省をしてなんとか皆と共に活動できるかに違いが生まれます。

よってこのテキストのドミノ倒しには大変興味を覚えます。まず社会との接点がなくなることで、認知機能に低下が出てきます。社会生活をしないことは足を使っての移動も少ない、階段を上げることもないことで筋力が低下します。また人と会って話していて、同じ話しの繰り返し、昔のことばかりなどは脳の機能の低下が始まりますので戒めなければなりません。

次に大切なのはドミノ倒しの中にある口腔状態の食べることだと思えます。食が楽しいということは生きる意欲でもあります。生きる意欲から新たに学ぶこと、行動することも可能になってきます。まず朝起きて、気持ちよく目覚めるためには睡眠も大切ですが、食が楽しいという意欲は活動的になるという意味で睡眠の問題も解決していきます。

食の楽しみは食べることができるということです。食べるための歯がきちんとあることですが、そのことについて歯科クリニックなどで2080という言葉をよく聞きます。それは80歳になっても20本の歯があるようにという意味です。

これには歯をケアするための手入れの仕方があります。歯周病対策です。このことについて私は20年前に懇意にしている歯科医から30分から1時間、磨きなさいと。そして歯ブラシはいつもいるところに置きなさいと。いつでも磨けるようにという意味です。居間、寝室、あるときは車の中にも置きました。(最近そのことで歯科医に雑談のように尋ねました。当時は洗わなくてもいいと言われましたね、あれ本当ですかと、そっけなく、洗う洗わないは大してことないと、でした。)

当時は大変でした。口の中が血だらけでした。しかし我慢してブラッシングを続けました。そのようにしていると数ヶ月かかりましたが血は出なくなりました。要するにそれらは常に血管がでるのではなく、不要な血で、そのうちに出なくなると教えられました。また、歯を痛めるので歯磨き粉は使わないでくださいとも言われました。確かにこのことはとても大切なのに相変わらずコマーシャルなどで歯周病の歯磨き粉を流しています。不思議なことです。これも私にとってマインドコントロールの一つだと思っています。繰り返し繰り返し暗示法ですから。

また、同じく口のことですが嚥下障害のことです。高齢化がもう少し進むと、むせるのが怖いということを知ったことがあります。飲み込む力が弱いのでしょう。これもきちんと発声体操などを行うと機能回復につながります。年を経てくると会話力にも

不都合が起きます。それはきちんと発音ができない、そして相手は聞き取れないことがあります。そのためにも発声体操はとても大切です。口を大きく広げて話すことは、伝わるだけでなく、自分の顔の周りの筋肉を刺激する、脳神経の刺激にもなります。このように食についてのトレーニングは生きる力を身につけるための基本だと思います。

以前に「心身」というけれどどちらが大事かとよく話しができました。結論は意欲からあらゆる人生が出発するので、生きる意欲を保つために、社会生活、そして不足していることに気が付いたら自らトレーニングする、生活習慣を正すことが大事だということになりました。「みもこころも」と言いますがやはり心が出発点だということです。

次に転倒予防についてです。自宅で転倒して寝たきりという話は身近にもあります。雪国では凍結で転んで骨折もあります。頭を打って救急車で運ばれることもあります。

あおむきで転倒するときは頭を守ることに、あごを引けをとよく言います。前向き転倒は顔を守るために手をつくことですが、これで骨折というのがあります。手の筋力強化や手首の柔軟で解決できるように思えます。

転ばないためには歩き方もありますが、雪道用靴や簡易スパイクがあります。しかし転ばないように賦活系エクササイズが大事です。考えてみると若い人は靴を選ばないし、高校生も普通の底がツルツルの靴を車がブレーキ発進してアイスバーンになっているところを平気で歩いています。これなど歩くということは、如何に前庭感覚と筋肉に依存しているかがわかります。

普段から筋肉トレーニング、そしてバランストレーニングをすることは歩行にも転倒防止にもとても大いに役立つものであることがわかりました。TNCトレーニングがその一助になっていくことを楽しみにしていますし、また学んで普及活動の一端を担って行きたいと思いたいと思います。

2022年11月15日