

元 氣 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(日光地区)

日光野口病院

ながあか まさのり
長岡 正範

フレイルとサルコペニア

最近、めまい感を訴えて外来を受診される方が増えています。天井がまわるようなめまいではなく、立ち上がったとき、歩き始めたときに「ふらつ」とするものです。

めまいの症状は、耳の平衡機能や脳疾患とも関係があるので、注意深く検査する必要がありますが、高齢者のめまい感に足腰の衰えがあるのではないかと危惧することがあります。「フレイル」という言葉があります。日本語では「虚弱」と呼ばれます。加齢によってさまざまな機能変化や生理的な予備能力の低下により、健康障害を招きやすい状態と定義されています。

また、「サルコペニア」という言葉もあります。サルコ(肉)、ペニア(減少)で、加齢に伴う筋量・筋力低下を示しフレイルの原因のひとつです。

具体的にはどのような状態かというと、歩くのが遅い(青信号で横断歩道を渡りきれない)、何かにつかまらないと立ち上がれない、階段を上るのに手すりが必要、片足で立てないので着替えるときは必ず座つてするなどです。

当然、年齢とともにその傾向は顕著になってきますが、問題は、同じ年齢の人と比べてその程度が著しい場合です。昨年からコロナ禍以降、この状態が進行していることが心配されます。

日本整形外科学会では、「ロコモティブ・シンドローム」(ロコモ)と名前をつけて、骨や筋肉、神経の加齢に伴う機能の衰えを発見する「ロコモチェック」と改善のための「ロコトレ」を提唱しています(日本整形外科学会「ロコモ online」参照)。前に書いた症状が思い当たれば早期の対策が必要です。対策は、片足立ちスクワットです。運動自体は難しくありませんが、一人で継続するのは困難です。夕食前に家族と一緒に体操している方々がおられます。近くの人と一緒に習慣化するのも良いでしょう。

今春、これまで右肩上がりであった国民医療費が2020年度に初めて減少したというニュースがありました。病院受診の機会が、新型コロナウイルスまん延のために減ったことがひとつの理由といわれています。自然豊かな日光では、三密を避けて散歩や運動の機会が増やせるのではないのでしょうか。



川柳

選者

大橋芳明

すすきの穂天空の星掃き清め

居城光男

マスク顔妻の姿が他人めく

深谷貞夫

熱い風呂沸かして待とう負け試合

永岡幸子

今はもう昔話の落ち葉焚き

渡邊清

課題句「寒い」

軒下に氷柱のあった幼き日

佐藤美貴子

広報1月号の川柳課題句の題目は「酒」です。締切は11月19日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

須藤火珠男

虫鳴けり訪はねば人の皆遠く

湯沢くに

初恋の遠き思い出鰯雲いわしぐも

渡辺文夫

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぽかぽか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	11月17日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センター職員と一緒に手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…15組(先着順) 申…11月16日(火)まで
	11月24日(水)～26日(金) 午前10時30分～11時30分	◎アートキッズ 簡単な季節の制作を親子で楽しめます。シールを貼ってあそびましょう 定…15名(先着順) 申…11月22日(月)まで
	12月7日(火) 午前10時15分～11時45分	◎フィットネス・フラ&ヨガ ハワイアンソングに合わせて行うスローエクササイズ 講…小川智子氏(フィットネスインストラクター) 定…10名(先着順) 持…タオル・飲み物・ヨガマット 申…12月6日(月)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事は全て、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます	11月15日(月) 午前10時30分～正午	◎リラックスヨガ ヨガで日頃の疲れをほぐしてゆったり過ごしましょう 講…筒井みさと氏 定…託児定員5組(先着順) 持…飲み物・ヨガマット 申…11月12日(金)まで
	11月18日(木) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎えいごであそぼう！ 英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます 講…齋藤成恵氏 定…①、②とも親子5組(先着順) 申…11月17日(水)まで
	11月26日(金) 午前10時30分～11時30分	◎ベビーマッサージ ベビーマッサージを学びます 講…岩本恵利氏 定…親子5組(先着順) 申…11月24日(水)まで 持…バスタオル・飲み物
	11月29日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎音楽であそぼう！ わらべ歌や親子ふれあい遊びで楽しみましょう 講…川出朋子氏 定…①②とも親子5組(先着順) 申…11月26日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	11月中 午前10時～午後2時	◎11月の制作あそび 作って遊ぼう！ ぷよぷよボールや色水でセンサリーボトルを作ります
	11月25日(木) 午前10時～正午	◎絵本読み聞かせ 絵本の読み聞かせと読み聞かせ講座 講…子どもと絵本を楽しむ会「ばおばぶ」 定…6組(先着順) 申…当日まで
	12月3日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン クリスマスグッズを作ろう 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…お問い合わせください ¥…200円 持…飲み物 申…当日朝まで



作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※締切は毎月20日。投稿は1カ月にそれぞれ1人5句まで。漢字にはふりがなを明記してください
応募先：秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

蛸の耳に棲み着く晩歌かな
沼尾紫朗

一畝の葱に土盛る姫かな
新妻康次

軒場居て紫蘇の実こくや昭和唄
斎藤靖彦

短歌

鬼ヤンマ飛ぶあの姿待ち侘びて暮れなむとする夏を惜しみぬ
松井佐都未

行く夏を惜しむが如く蟬時雨眼下に広がる霧降の峰
青木照雄

つかの間の美し姿風揺らし青き朝顔朝のなぐさめ
吉原由美子

洗い水流す木陰に秋海棠しみじみ思う妣の生き方
阿久津年秀

なつかしき吾が勤めたる彼の駅も今は無人の小さき
渡辺文夫

選者 川田美佐男