

「感染避けつつフレイル予防」

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出を控える生活が続いている。高齢者は感染すると重症化しやすく警戒が必要だが、一方で家に閉じこもりきりの生活は心身の衰弱を招きやすい。長年、高齢期医療に携わってきた大内尉義医師に高齢者やその家族向けに生活上の注意点を聞いた。



～大内尉義医師に注意点聞く～

1日20～30分歩く／栄養しっかり

■「外に出ない」は誤り

緊急事態宣言を受けて、

「散歩をしてはいけない」「誰とも会ってはいけない」と感じた高齢者やその家族は多いのではないかと。それは現時点では間違った解釈だ。買い物や通院と比べて必要性が低いように感じる

かもしれないが、健康維持のための散歩やジョギングは「必要な外出」とされている。人とのつながりを持ち続けることも、大切だと強調したい。

高齢者の筋肉の衰えは早

く、特に足は弱りやすい。普通の生活で数年かけて低下する筋力が、動かずにいれば1週間で失われ、歩けなくなるリスクも高まるとされている。1か月も動かないでいれば、影響は相当に大きい。

■「動き、食べる」

日本老年医学会では2014年、筋力や気力が低下し、介護が必要になる一歩手前の状態を「フレイル」と名付けた。フレイルは、体を動かす機会が減り、食が細り、人との交流が途絶えて気持ちが落ち込むことで起る。

「自粛生活」は、フレイルを引き起こしやすい状況だ。ただ、自粛生活を続けながらも、適切な対策でフレイルを防ぐことはできる。基本はしっかり動き、しっかり食べること。そし



感染予防しながらのフレイル対策の重要性を説明する大内尉義医師（東京都港区・虎の門病院で）＝園田寛志郎撮影

おおうち・やすよし 1973年、東京大卒。日本老年医学会が「フレイル」を提唱した時の同会理事。虎の門病院前院長。専門は老年医学。71歳。

て、人とつながることだ。できる限り座っている時間を減らし、1日20～30分を目安に歩く。下半身を中心にちょっと疲れるぐらいの筋力トレーニングをして、ぐっすり眠る。今は体重増をあまり気にせず、食べたいものを食べて、栄養をつける。これらは、感染症に対する抵抗力を高めることにもつながる。

■「つながり」を維持

人とのつながりも、工夫しながら維持していく必要がある。

介護が必要な高齢者に対しては、感染に十分気をつけている一方で、生活していく上で大切な見守り、訪問を続けることが重要だ。周囲の人は、支援を途切れさせないようにして、高齢者が孤立することを避けなければならぬ。

また、今は自立した生活を送っている高齢者であっても、家族や友人との交流を大切に、適切な距離をとりながら、あいさつやちょっとした情報交換をするよう心がけてほしい。電話で話すのもいい。誰かと話すことで不安が和らぎ、気分の落ち込みを防ぐことができる。

感染が終息した時に、高齢者が再び元気な姿で外出かけることができること、以前と同じような生活を送れるようにすることが、私たちの目標だ。生活の注意点を今、多くの研究者や団体が発信しているのだから、参考にしてほしい。「感染の恐れは低くなったものの、歩けなくなったり、寝たきりになった」ということがないように、一緒に頑張ろう。

（聞き手・大広悠子）