



2021-2022

# KAWANOE WEEKLY

R. 4. 4.19

No. 27



「人形の世界」 油彩 谷 昭子

2021-2022年度国際ロータリー会長  
シェカール・メータ

## 奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

- 会長 寺井 隆仁郎
- 幹事 森 実秀郎
- 会報委員長 山下 哲
- 例会日 毎週火曜日  
12:10~13:10
- 例会場 四国中央商工会議所  
電話 0896-58-3530  
FAX 0896-58-6294
- 事務局 四国中央商工会議所  
電話 0896-58-3530

## 健康長寿への運動器維持管理

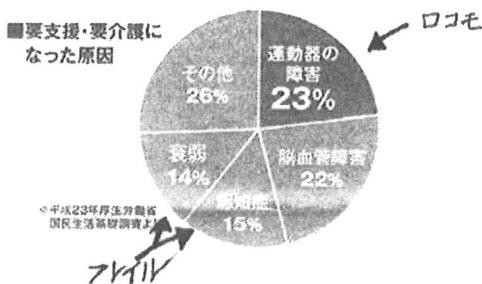
—ロコモ フレイル サルコペニアとは?—

### 井上由文

我国では高齢者の要介護認定者が年々増え続けており、最近10年間で250万人から700万人と著しい増加を認めており社会問題化しています。

要介護になった理由について図1のように、認知症、脳血管障害、高齢による衰弱に次いで骨折、転倒、関節疾患という運動器疾患があわせて4分の1を占めており介護予防の面では運動器疾患の予防は喫緊の課題である事が判明しています。

図1



そこで日本整形外科学会は、2007年<ロコモティブシンドローム>という概念を提案しました。運動器疾患が進行すると介護は必要になるリスクが高い状態と定義し、要介護予防の観点からその予防対策に乗り出しています。

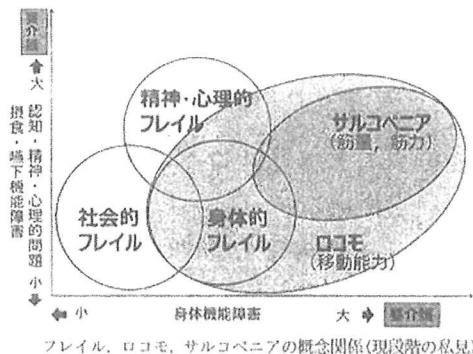
診断基準として、立ち上がりテスト、ステップテスト、ロコモ25テストとありますが、分かりやすく判断するために40cmの台から片足で立ち上がることができるかどうかで判断し、できない場合は要介護の入り口に立っているロコモⅡとしました。

一方、介護が必要となる原因として、<高齢による衰弱>の前段階である<フレイル>という概念がロコモに遅れること7年、日本老年学会から発表されました。

その定義は筋力低下により動作の優劣敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず認知機能障害やうつ等、精神心理的問題、経済的困難等の社会的問題を含む概念です。

このようにロコモ フレイル サルコペニアは全く別々の立場から生まれてきた疾患概念であります、図2のようにサルコペニアはフレイルの身体的因素であると同時に筋肉という運動器の障害であることからロコモとフレイルは完全に独立した疾病概念でなく、いずれもサルコペニアという疾患を内包しており、お互いに深く関連しあっているといえます。。。

図2



少しややこしい話になった為、わかりやすい例え話に置き換えます。

ある高齢者がいるとします。その方は腰・膝に疼痛を抱えていますが、日常生活に支障はなく低い台(40cm)から「ドッコイショ」という掛け声とともに片足で立ち上がることができる状態とします。これが、ロコモ前の状態です。しかし、この長引くコロナ禍でステイホーム、外出自粛を余儀なくされ活動性の低下、運動不足気味の結果、歩く移動能力の低下が進みこの低い台(40cm)から立ち上がることができなくなりました。これがロコモ状態です。さらにその結果として、外出もおっくうになり引きこもり状態となり、脳への刺激が少なくなった結果、認知症の悪化も加わります。この状態がフレイルといいます。これが長期間続くと全身の筋量・筋力の低下がすすみ、サルコペニア状態となり、ますます寝たきり高介護状態になってしまいます。この負の悪循環を断ち切るためにその初期段階である40cmの高さの台から片足で立ち上がるかどうかをチェックし、そうであれば、その時点でスクワット等の最大筋力の40%以上を使う、ややしっかりとした運動をすることが、健康長寿・元気で素敵な明日の為に必要と思われます。

# 第2936回 例会記録 R. 4. 4. 12

## 出席報告

1. 出席会員 (49名中)	39名
2. 当日出席率	79.59%
3. 前々回補足修正率	93.88%

今年74才、いくつになってもニコニコしています！ありがとうございます。

## 会長の時間

- 鶏について

## 卓話 (出席委員会 担当)

「私の図書館生活 (おすすめ時代小説)」  
寺尾 浩一 会員

## 委員長の時間

- 出席報告 出席委員長 寺尾 浩一 会員

## 会務報告

- ザ・ロータリアン 2022年4月号
- 2022年4月・5月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)  
**4/5臨時理事会報告**
  - ウクライナ支援について  
→会員1人: 1,000円 (49名: 49,000円) + ニコニコより 451,000円 = 総額50万円寄付する。

## ニコニコニュース

寺 井…花粉症にはフラクトオリゴ糖が良く効くそうですが、どなたか実感された方がおられたらお知らせ下さい。先週に引き続きくしゃみ鼻水です。

森 実…会員皆様、ウクライナへの寄付宜しくお願い致します。

昔の歌シリーズ2回目です。When will they ever learn. (いつになら彼女は学ぶのだろう) ウクライナ民謡をヒントにとは皮肉です。

寺 尾…本日は、卓話をさせていただきます。宜しくお願いします。

三 谷…先週の研修会、沢山のメンバーに参加いただきありがとうございました。万障縁合わせの上参加していただいたのに、もうけの参考にならない話ばかりで申し訳ありませんでした。昨夜8時頃豊浜 20℃、地下温度 20℃でした。

矢 野…篠原正能様、三谷進一様、石川豊和様、思い出に残る食事会、又記念品大変お世話になりました。

## 近隣RCの例会日 (予定)

(\*短縮例会の場合あり)

4月21日(木)新居浜RC  
(リーガ新居浜)

4月21日(木)観音寺RC  
(観音寺商工会議所)

4月22日(金)伊予三島RC  
(ホテルグランフォーレ)

4月26日(火)観音寺東RC  
(観音寺グランドホテル)

4月26日(火)新居浜南RC  
(休会)

\*メールアップの受付はありません。

## 例会プログラム

4月26日(火)  
(プログラム委員会 担当)  
定期理事会