



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

# 美心会だより

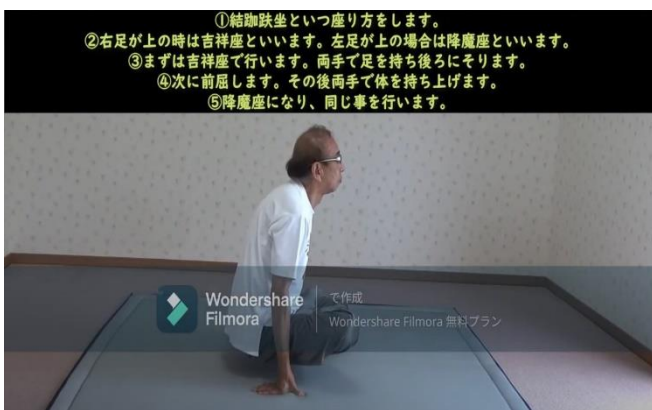
メジャーデビュー

## 仙人の柔軟体操

「山岸先生がついにデビュー!!!」テレビのデビューは過去の話。今度は、YouTubeだ。8月11日、「仙人の柔軟体操」というタイトルで、YouTubeに映像がアップされた。（「仙人の柔軟体操」で検索）



山岸先生の体の柔らかさは、皆さんも十分に承知していることでしょう。先生は太極拳だけでなく「仙道」（仙人の道）の修行に励まれている。



映像は10分26秒で、健康・体操・腰痛・肩こり・高齢者体操・仙人・仙人の修行をしている人を対象にしている。仙人の道は目指さなくても、肩こりや腰痛は日常茶飯事に起こりえること、皆さんも一度覗いてみては如何でしょうか。

フレイルは「虚弱」という意味で、健康と要介護の中間にあたる、心身が衰えた状態のこと。新型コロナのために、特に高齢者は自粛生活を余儀なくされている。それが長期化するにつれ、フレイルが進んでいることが様々なデータでわかってきました。

## 心身の衰え防ぐ歯の健康

コロナ禍で外出が減り、人との接触がなくなり、食生活が乱れると、足腰だけでなく体幹部分の筋肉量もかなり減ってしまう。握力が弱く、ふくらはぎも細くなり、話さないためか滑舌も落ちてくる。これを「コロナフレイル」と呼んでいます。フレイルには、足腰や筋肉が弱る身体的な衰えのほか、認知機能などに陰りが出る心理的な衰え、そして社会的なフレイルがあります。引きこもり、経済的な困窮、孤立などです。こうした多面的な要素が絡み合いながら自立度が落ちていきます。

フレイルのもう一つの特徴は「可逆性」です。何もしなければ、要介護へと「老いの坂道」を転がり落ちるけれども、頑張れば健康な状態に戻る可能性がある時期です。生活を少し見直すだけで、将来は変わってきます。健康長寿を実現するには栄養管理が大切、どの位しっかり噛んで食べられるかが重要です。

### ●お口のフレイル●

