

22・23年役員候補者

美心会の1年は元日に始まり、大晦日で完了する、いわゆる暦年性だ。今年は役員改選の年、これまでにまとまった新役員の候補者は次のとおり。(敬称略)

会長	野口洋子 (再任)
副会長	門屋 登 (再任)
副会長	未定 (有志者は野口まで連絡)
会計	須金恵美子
会計	藤田章代
監事	澤井公子
監事	水野洋子

健康の大敵、冷え

新年と共に寒の入り、高齢になると、体が冷えやすくなる。慢性的な冷えは健康の大敵だ。運動や食事などの生活習慣を見直し、体を温める「温活」を始めて見よう。

高齢になるにつれ、冷えに悩む人が多くなるようだ。厚生労働省の国民生活基礎調査(2019年)では、手足が冷える自覚症状のある人は、1000人当たり女性が31人、男性は14人。65歳以上では女性60人、男性38人となり、75歳以上に限定すると、それぞれ80人、53人まで増える。

内科医で冷え性に詳しい石原新菜さんは「高齢者の冷えは筋肉の衰えによるところが大きい」と指摘する。

筋肉は体温維持に大きな役割を担っているが、筋肉量は20代がピークで70代ではその4割まで減少するという。若い世代では手足の先が冷たくなる末端型が多いが、高齢者になるにつれ、下半身全体や体の中心まで拡大していく。

冷えが慢性化すると、肩こりや腰痛に悩むほか、風邪を引きやすくなったり、病気からの回復が遅れたりする。「特にこの2年ほどは、コロナの影響で外出を控えたためか、筋肉量が減少し、冷えに悩まされる高齢者

が多い。健康維持のためにも温活を心がけて」と石原さんは話す。

筋肉量を維持するには、日頃の運動が大切だ。石原さんは、毎日20～30分のウォーキングを提案する。腕を振り、やや速歩きをする。自宅では、スクワットや左右のもも上げ、つま先立ちを1日30回程度する。片足で左右1分ずつ立つのもよいという。

暮らしの中で「温活」を心がけよう

- * 毎日20～30分のウォーキングをする
- * 自宅でスクワットや左右のもも上げ、つま先立ちを1日30回
- * 片足で左右1分ずつ立つ
- * 食事は魚や大豆製品、卵などのタンパク質を十分に
- * 味噌汁などに生姜などの薬味を使う



「温活をすると代謝や免疫力が上がり、冷え以外 体の不調も良くなる」

特に就寝時は冷えを感じやすい。一般社団法人・日本温活協会(東京)が認定する「温活指導士」で鍼灸師の川崎真澄さんが勧めるのは湯たんぽの活用だ。ほどよい暖かさで、緩やかに温度が下がっていくため、布団の中に入れておけば眠りにつきやすくなるという。

容器に入れるお湯は、70℃前後。抱いてほのかに暖かく感じる程度にする。ただし、低温やけどには注意したい。タオルを巻いて肌に直接触れないようにするほか、長時間ずっと同じ場所に当て続けない。

口腔ケアで誤嚥予防を

近年、肺炎は日本人の死因の約1割を占めている。その中でも、食べ物や唾液が気管に入ることによって起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」と呼ぶ。70歳以上の肺炎患者の約7割が誤嚥性肺炎といわれている。肺炎球菌や口腔内の常在菌が気管に入り肺炎を起こす。飲み込む力が衰えていたり、口腔内や義歯が汚れていたりすると誤嚥性のリスクが高まり、食事中にむせた時や、就寝中に唾を飲み込んだ時に起こる。栄養状態の不良や免疫機能の低下も発症リスクを高める。