

はあとネット通信

発行元：鶴が丘はあとネット

〈 今年度の活動状況 〉

昨年の2月頃から蔓延し始めた新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に拡散し、国内でも昨年春に始まった第1波から第5波まで1年半余に渡ってアップ・ダウンを繰り返しながらの感染が続いてきました。その間、緊急事態宣言、蔓延防止等特別措置が矢継ぎ早に布告され、三密を避ける行動が常態化しました。2020年に開催予定の東京オリンピック・パラリンピックも1年延期されただけでなく、無観客での開催に追い込まれました。

鶴が丘はあとネットの活動もコロナウィルス禍と無縁ではなく、昨年に引き続き予定した行事のほとんどを中止せざるを得ませんでした。また、通常の活動にもコロナ禍以前とは異なる傾向がみられました。以下でその様子を見たいと思います。

・会員登録の状況・

今年度4月～11月までに新規に利用会員に登録された方は15名を数えました。数そのものは昨年とほぼ同数です。諸般の理由で退会された方も少なくありません。今年11月末現在の利用会員登録者数は101名です。他方、活動者として登録されている方は69名のまま増減がありませんでしたので、総登録者数は170名です。活動を担ってくれるボランティアさんが変わらないということは、利用者さんにとっては気心が知れている点が利点ですが、一方で、活動を担っている方の高齢化が気掛かりになります。若手の活動者の方を増やしたいと努力していますが、儘なりません。皆さんからもお声を掛けて下さいますようお願いいたします。

・活動件数と内容・

2021年度の月間活動件数をコロナウィルス蔓延以前の2019年度、蔓延最中の2020年度と件数を比較したのが次頁冒頭の図1です。一昨年は、例年同様、冬期間の12月～翌年3月の期間は外回り活動が無くなるので件数の減少があるものの、年間で1200件もの活動がありました。しかし昨年度は、コロナウィルス感染を避けるべく、外回り活動の繁忙期である8～10月を除くと活動数は大きく落ち込んでおり、年間では850件弱と3割も減りまし

た。さらに本年度は、4～6月期は前年とほぼ変わりありませんが、7月をピークに減少の一途を辿り、100件を超える月が全くないまま11月以降は前年度と同じ活動件数を推移するように見えます。

今年度前半期(4～10月)における活動内容の構成比率を図2に載せました。コロナ禍発生以前は車を利用した病医院の付添いだけで全活動数の30%台を占めておりましたが、今年度は20%半ば台にまで比率を下げました。

はあとネットの活動は、車を使った付添い活動、庭の手入れやごみ出しの外回り活動、自宅内清掃を含めたその他に大別できます。その内の付添い関連と外回り関連の月間活動数を比較したのが図3です。例年ですと付添い活動は月毎の変化が少ないのですが、今年度に見られる特徴は、付添い活動が月を追うごとに減少している点です。5月から始まった高齢者のコロナウィルスワクチン接種が一段落した8月以降は、コロナ感染第5波の真っただ中ということもあって、病医院付添い数が

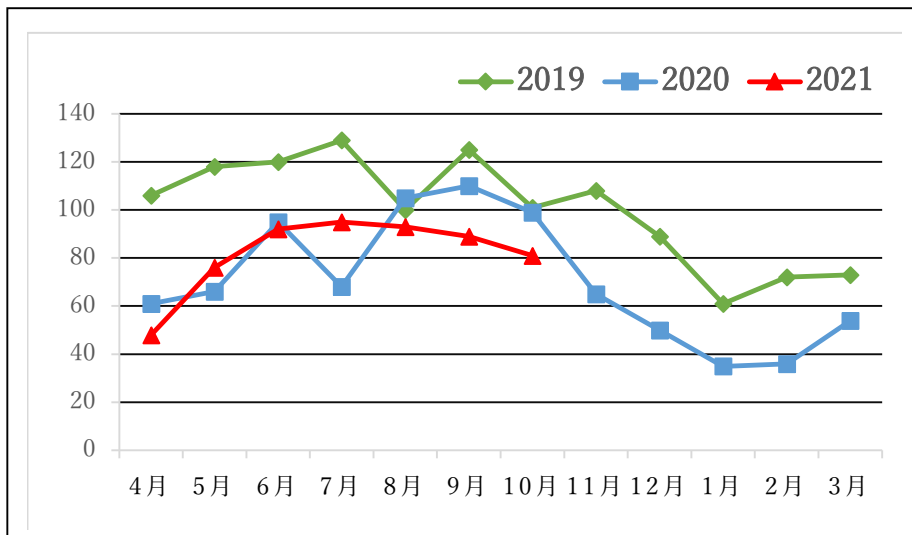


図1 2019～2021年度間での月間活動件数の比較

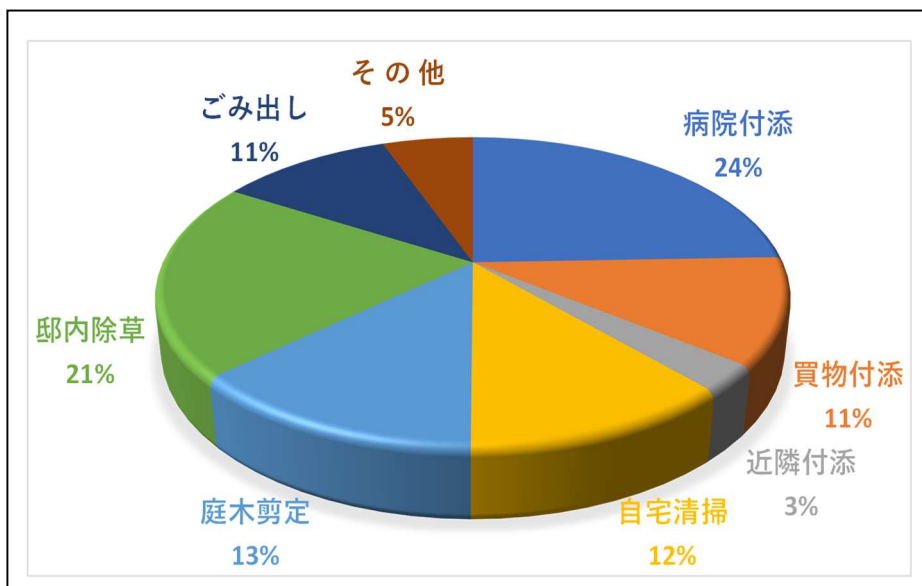
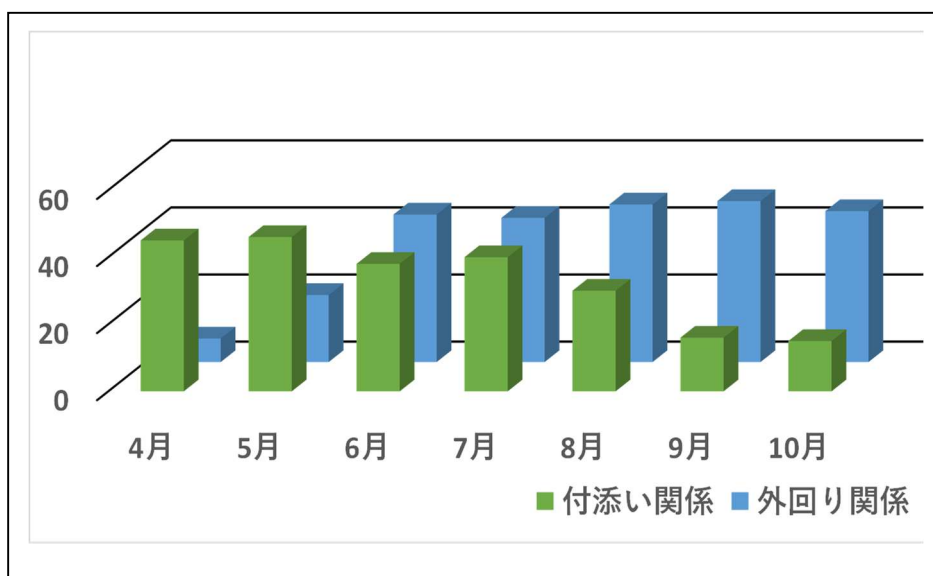


図2 2021年度における活動内容の構成比率



第3図 付添い関連と外回り関連の月間活動数の比較

減少したことが反映されています。一方で、外回り活動は 6 月以降 40 件/月を超える活動数が継続し、酷暑の最中外回りを担当された活動者の方々は大忙しでした。

・活動者交流会・

冒頭で述べましたように、コロナウィルス禍でほとんどの行事は中止に追い込まれました。活動者交流会も例外ではなく、1 年半の間一度も開催されませんでした。今年 10 月以降宮城県のコロナウィルス感染者数が激減し、0~2 人/日に落ち着いたことから 12 月 2 日(木)に開催することにしました。ただし、多人数の集会は避けたいので、場所を 1 丁目集会所とし、今年度コロナウィルス禍の最



中にも拘わらず活動に携わった方々に絞って案内を出しました。さらに、松陵地区で百縁広場を主宰されておられる高橋秀幸様に出席して頂き、24 名の方々に開催しました。久しぶりに利用者さんからの反応を伺ったり、この 1 年半の間に浮かび上がった課題等を話し合う会にしました。また、活動者の親睦をより密にすべく、定期的なサロンの開催を呼び掛けました。

《 コロナ・フレイルについて 》

テレビ、ラジオ、雑誌やサプリメントの広告で、“フレイル(frail)”なる言葉を見聞された方は多いのではないのでしょうか。欧米では“フレイルティ(frailty)”と呼ぶのが一般的なようです。用語の概念として「健康な状態と要介護状態の中間状態」を表すと言われています。新型コロナウイルス感染の蔓延と結びついてコロナ・フレイルが昨今話題になっています。コロナウィルス自体がフレイルの原因になった訳ではなく、ウィルス感染の広がりによって生じた社会生活環境の大きな変化がフレイルの拡大をもたらしていることから名付けられています。

高齢の人や基礎疾患のある人はコロナウィルス感染による死亡率が高いなどの理由で、感染しないように不要不急の外出は避けることが求められました。友人と会食する、カラオケを嗜む、好きな旅行に行くなどができなくなり、社会的閉じ籠り(孤立)状態に陥りました。はあとネットの利用者さんの多くは老人夫婦 2 人暮らしあるいは 1 人暮らしの方も少なくありません。自宅に閉じ籠りでは会話も少なくストレスが溜まり、認知症や鬱の引き金になりかねないだけでなく、運動不足から食欲も減退するでしょう。その結果、低栄養→筋力・筋肉量の低下→基礎代謝の低下→エネルギー消費量の低下→食欲減退の悪循環に陥ることになり、要介護にまっしぐらに突き進むこととなります。これがコロナ・フレイルのあらましです。

コロナ・フレイルに陥ったか否かの判断に関しては種々に紹介されていますので参考にして下さい。大雑把には、体重の減少(2年間で～5%以上減)、訳もなく疲労感を感じる、歩く速さが遅くなる、握力の減少、食物の咀嚼力の低下等が生じた場合は危険信号です。

この悪循環を断ち切るには、**栄養、運動、人とのつながり**が重要です。まずは、たんぱく質の摂取(肉、魚、乳製品、大豆製品—筋肉のもと)とビタミンDの接種(きのこ、魚介類、卵—筋肉増強を促進)の摂取、ウォーキング(30分～1時間程度、陽にあたることでビタミンDが作られる効果もある)、家の中でスクワット、片足立ち、足踏みが薦められます。口腔機能の充実も重要で、カラオケで大きい声を出す、仲間と会話を楽しむことが効果的だそうですが、コロナ禍の状態では控えなければなりません。うがいで舌を良く動かすことで代用してください。

皆さん、フレイルに陥らないように留意されてコロナ禍を乗り切られるようお願いしています。

《頭の体操 — なんて読むでしょうか?》

トンチクイズで脳を活性化してみましょ。クイズは脳を活性にする効果があるそうで、常日頃からクイズに挑戦してはいかがでしょう。認知機能低下の抑制に効果があることでしょう。

[問題]

- ① 銀行酒場 ② 青青 ③ 目キ ④ 893 カキクケコ
⑤ 父嫌 ⑥ 愛米札 ⑦ 木木 木林 ⑧ 正解
⑨ 十夜一夜 ⑩ 人 満

[ヒント]

- ① 和→英 ② 大きい字 小さい字 ③ 目の字の肩にキ
④ カキクケコはカ行です ⑤ 和→英 ⑥ アメリカのお金は?
⑦ 故すごい女優 ⑧ TVクイズ番組 (ヒント2:スポーツ)
⑨ 一部 和→英 ⑩ 尊敬すべき人物



如何でしたか。解答できた満足感を味わえましたか? 10問を解答できたことご自身でも類似の問題を作題できるコツを覚えた方もおられたのではないのでしょうか。「はあとネット通信」の次月号へのご投稿を期待しております。

[クイズの正解]

- ヤイパパ ⑤ 業稼ざくや ④ 敵の目 ③ 将大青 ② ーバークンバ ①
満円格人⑩ やんわやんて ⑨ ンポンピ ⑧ 林希 木樹 ⑦ ルドイア ⑥