



## フレイル化が 加速する高齢者

令和2年2月に突然流行が始まった新型コロナウイルスは、高齢者の生活を一変させた。関連する話題を拾い集めてみた。

### 地域包括支援センターの話

ステイホームが叫ばれるようになつたころから高齢の方からの相談が急増して、職員は忙殺されている。転んだり、物忘れがひどい。家庭環境によつてはトラブルが起きて助けて欲しい・一人で淋しい・人と話したいなどの相談が月を重ねるにつれ増えていて対応に追われている。

独居の淋しさを紛らすために再開が始まつたサロンなどを紹介しようと思つても、人数を制限していく参加が難しい。訪問は毎週、うち一回は直接お目にかかつて話をし、

**ささえ合い訪問協力員の話**

★市が取りまとめしている

会いたい

家族に会いたい、誰かに会いたい・・・。病院で療養中の家族に、施設に入所している家族に、すべてが閉ざされていることが高齢者のフレイル化に拍車をかけている。

肉親の訪問も中止となり、様々なりクリエーションで楽しませてくれるボランティアの受入れも停止している。職員が折り紙に誘つても長続きせず、もう部屋に帰るわと言つて閉じこもりがちになつてゐる。

**或る特別養護老人ホームの話**

市はステイホームでの体力低下を防止する目的で、夏前に75歳以上のひとを対象に『おうち時間応援パック』を配布した。

**フレイル予防サポーター**

中身は、水に濡らして絞つて使う「冷感タオル」・屋内での体操に使う「伸縮バンド」など。

フレイル予防体操会ではサポート者がこの伸縮バン

それ以外の週は外から様子を伺います。

相手の方は「無事に過ごしています」という合図とします。訪問員は郵便受けにメモを残す。

直接面会の日を皆さん待ちにしているが、久し振りに再会したときは瘦せた方が多かった。

**リモート面会室**

★市内の或る病院では6月から「リモート面会」を始め、好評だと聞く。入院患者とその家族がテレビモニターでの画面を通じて面会し、会話をするものだ。

「いこいのなサロン」なども少しづつ再開の兆しが見えてきた。

同じようなサロンが増えることが待ち望まれる。

ドを使った体操の指導も行っている。

**閉じこもりから抜け出そう**

フレイル予防を意識して、戸外に出るよう心掛けましょ

う！人混みを避けての散歩、自然を観察。ときには太陽を浴びる。

(向台町・有馬)

幸いネットで密になつても感染することはないが。こんなときは、朝5時に注文する。朝は意外とインターネットでは混んでいない時間帯だ。配送時間は注文当日から4日以内で選べるが、注文から近い日にちの配達枠が埋まっていることが多い。時には3日目にならないと空いていない。配達日が遅いと食材のやりくりが大変難しくなる。

### 配送料無料の苦労

2000円以上の購入金額で配達は可能だが。配送料が330円かかる。

だが5500円以上の購入で無料となる。生ものや生鮮食料品だけでは無料になる金額に達しないので、なくなることを防ぐための追加料金を取る。それが結構大変な作業になる。配達料が毎回支払つていては買い物代が高くなる。さて無事注文できても配達当日に欠品で配達されないことがある。天候に左右される野菜類が多い。

重いものや消費期限の長いものはネットスーパーで、生鮮食品などは実店舗を使う使い分けが必要と感じた。

(谷戸町・佐藤)

## ネットスーパーで 3密回避



「スーパーの買い物を3日に一回に控えたい」と思つて欲しくて

これは東京都小池知事が今年4月新型コロナ感染拡大防止対策の一つとして自らの買い物ルールを呼び掛けた。

毎日スーパーに買い物に行つてた我が家には影響が大きい。これを機会にネットスーパーの買い物に挑戦した。これまでではネットでの買い物はamazonを利用していた。買うものはパソコンの周辺機器、事務用品、洗剤とかあまり急がないものがほとんど。

### ネットの密

毎日の買い物を西友のネットスーパーで代替してみた。ネットでも密状態になる時がある。いわゆるアクセスの集中でサイトに繋がらないことがある。

## 狭小の家の中で七千歩

「おうち時間」などと銘打つて始まつた自粛生活。日頃の活動は全て中止となり外出は日用品の買い出しだけとなり巣ごもり生活で心身の健康をどう保つか真っ先に考えた。



スポーツ観戦は好きだが、自分が運動するのは大嫌いな私。少しの散歩がせいぜいの毎日。その散歩も真夏の暑さはお手上げで夏だけプールに通つてやり過ごしていたがそれも閉鎖。

家に健康器具もなく、さてとを考えた末、家の中で歩くことにした。小さい狭い家でばかげた話と家人に笑われ止めてほしいと言われたがひとりの時に実行。

糖尿病の友人が室内バイクで40分漕いでいる。パーキンソン病を患つて歩くことを医者に勧められ欠かさない毎日。

又、ラジオで鎌田實医師が70歳過ぎると7千歩それ以上は身体に悪いという研究結果があると話していた。

これ幸いと7千歩に決めた。1万歩と言われたら運動嫌いの私の事、端から心が折れていたかも知れない。

アメニモフラレズ、カゼニモフカレズ、ナツノアツサモナク、その上、パジャマでもお咎めなし。

ユーチューブで音楽を聞

きながら一階から二階へ。

流れてきたピアニスト辻井伸行のオーケストラとの掛け合い、出る前と演奏終わつてから裏で称えあうまでがこの人の舞台であり、聴衆に媚びない飾らない真っすぐな演奏に只々、感動しながら歩いている。

心の平静は時々の読書と

遠近問わずの友人との電話がありがたい。出不精の私に苦痛はさ程なく、健康診断も花丸の結果で半年が過ぎた。

案じるほどではなかつた。「おうちのみ生活」である。

(芝久保町・伊東)

## 運動不足解消の散歩——遊歩道を歩いて

コロナ禍による巣ごもりの日々、時間つぶしと運動

不足解消のため、いつも歩くところではなく、そして乗り物を使わずに行けるところを地図で探して歩いた。

まず訪れたのが、わが家近くの境橋で本流の玉川上水から分水している千川上水ぞいの道。五日市街道に沿つて歩き、武藏野大学正面近くに達した。ここまで

の道は、場所によつて灌木が茂り、また道路でふさがれたところもあり、歩きにくかった。しかし、大学正門近くから関前橋に至る道

は歩きやすい。

川幅一筋強、道から水面まで数十センチ、水底も浅く、透通つた水が流れている。灌木や欅などの大木が片側に並び、ところどころにベンチも。幅一筋強の川べりの道は特に夏場は涼しく、格好な遊歩道といえる。



大学正門際から関前橋まで全長約九百㍍。それから、以前から気になつていたグリーンパーク緑地（遊歩道）を通して歩いてみた。武藏野中央公園と五日市街道の関前三丁目南の正門前の道路を超えた

ところから、玉川上水まで通ずる全長約千三百㍍の道。緑地に入るとコナラの大木が目立つ。三百㍍位行くと五日市街道の関前三丁目に出て。この緑地は玉川上水まで南下するのに数本の道路を横切つて続く。途中、広い芝生や小川のある関前公園や遊具のある公園も通りにつづく新武藏境通りに沿う。井の頭通りと交差するあたりから玉川上水までの道は、並び立つ木々に樹木名のラベルがついているのが嬉しい。楠、コナラ、モッコク、桜等々。グリーンパーク緑地の名は、玉川上水の銀杏橋まで。その先の道は、三鷹市の堀合遊歩道という。

4月5月は気候もよかつたので、あちこちの通りや公園を探して、毎日1~2時間歩いた。そのためか、数ヶ月たつた現在、歩行力は落ちていないと自負している。

(新町・菅原)

## コロナ禍中の“逢瀬”

妻が去年の左膝に引き続き、右膝の手術をすることになったのは2月25日だった。コロナへの不安を口にすると、医師は「大丈夫。感染するなら、私たちの方が先ですから、その時は中止です」と言われ、決意しました。4月2日入院、4月6日手術。スケジュールが決まりました。

3月末、入院準備のため病院に行くとコロナの影響は日常生活にも現れ、マスクの着用は必須、病室へ行くエレベーター前には「入院患者との面会は禁止、受け渡しはナースステーションで」という趣旨の掲示板が置かれているのに気が付いた。病院に入るためには検温も実施されるようになつた。昨年はほぼ連日病院に通つた。はじめのうちは回復具合の確認と着替えなどを届け

けることが中心だつたがその後に入院生活の様子やリハビリの観察にも付き合うようになった。談話室には、いつも患者や見舞客が、座る椅子もないほど集まり、談笑している。妻も大声で笑いながら「こんなに楽しいところはない」と喜んでいて、いつまでも退院したい。今回、手術当日、病室に入ることはダメだつたが隣の談話室で待機することは許可された。しかし、人影もまばらでシーンとしていた。

手術が終われば、術後の経過はどうか、順調に回復しているか、気になるのは人情である。顔を見なけばわからない。

そこで、ナースステーション前で偶々、出会つたことにはねばいい。“偶然の待ち合わせ”それなら文句はないはずだ。時間は午前か3時、前日か、当日の

い、日にちを決める。妻は洗い物を持っていつてもらおうとナースステーション前に来る、こつちは着替えを届けようとして同じくステーション前行くと、ばつたりと出会つてしまつた。

「あら、来てたの」と素知らぬふりをすれば、“偶然の待ち合わせ”は成功だ。

別に話があるわけではない、顔色を見ただけで十分だ。

一ヶ月こうした逢瀬が重ねられた。(北町・五十嵐)

## マスク着用が新しい生活様式？

コロナウイルスが流行り出していくから、私たちは外に出るときはマスクを着ける。マスクを着けずにお店に入らうものなら、周囲の大顰蹙を買うし、お店には入れない。とうとうマスクを着ける生活スタイルが日常化した。マスクは、季節に関係なく、外出着の一部のよ



うな存在になつた。

私たちにはマスクを着けることにそれほど抵抗感がないが、アメリカではマスクを着けるか着けないかは個人の自由と主張して、結果として感染が拡大している。欧洲他の国々では国民にマスクを着けさせるために、着けない人には罰金を科す国があるし、ロシアは、感染が急拡大するや、たちまち外出時にはマスクと手袋の着用を義務付けた。

私たち日本人の感染率は世界の中で低い。その理由の一つは、病気でなくともマスクを着けることが平気なことだ。自分の安全ととて、安全のためにマスクを常備する。

ところが、コロナは、冬と春に加えて夏、秋と通年でマスクを着ける生活へと私たちに変化をもたらした。覆面社会の出現。表情を読み取れない覆面をした人々の社会。私たちは相手の表情や顔色を見て、一瞬にして体調を気遣い、また、危険を察知する「超能力」を持つ

もに、周囲への思いやり。他人にうつさないようなどと考える気持。社会の連帯意識の強さだろう。更に、日本には行儀作法が浸透している。咳やくしゃみを人の前ではするのではなく、失礼とされている。咳やくしゃみを人