

平成 31 年 1 月 11 日

## 京口門だより No. 63

年初の「京口門だより」が今頃なり、はや小正月(十五日)が近づいてきました。遅ればせながら本年もよろしくお願いたします。

小正月はまた女正月ともいわれ、元旦から七日までを大正月あるいは男正月とも呼ばれ、もともと宮中や武家社会で祝われるのに対し、小正月は農民的な色あいの正月ともいわれています。女正月とは松の内の家事におわれた女性がひと息つき、くつろいで過ごすときでもあります。小豆粥(あずき粥)の習慣や左義長(とんど焼き)といって門松やしめ縄を焼く習慣もあります。

「暖かく暮れて月夜や小正月」(岡本圭岳)

年が改まるとともに誰でもひとつ老いに近づきます。高齢化社会になりつつある今日では、年寄りもうかうかしておれません。まわりがほとんど年寄りですから、一人だけ年寄り風情でいるわけにもいかず、健康ではつらつとした年寄りになりたいと思いますし、若い人が少ないぶん年寄りもそれなりに働き活動せねばなりません。外国人に手伝ってもらわねばいけないのでしょうか。

老年医学が進み、前にも述べましたが、老化の特徴をサルコペニアとフレイルという言葉で代表することがあります。サルコペニアというのは筋肉の減少、フレイルというのは老衰ということのようです。歳をとって筋力が弱ってくるのは、だれでも切実に感じることです。

現代の医学ではそれを歩行速度と四肢の筋肉量と握力によって診断しようとします。歩行速度が1秒間 0.8mすなわち1分間でおおよそ 50m以下しか歩けない人、また握力は男では 26 kg以下、女では 18 kg以下、四肢の筋肉量は 7.0 以下、女では 5.4 以下、これは特別な機械で測定するのでもう一つ分りにくいです。すなわち歩き方がトボトボとして、手足が細くなり、ものを持つ力が弱くなることを意味します。

サルコペニアの予防対策としては、ウォーキングが最も優れた運動とされますが、継続して続けることが大切です。また手足に軽い負荷をかけた運動がよく、特に大腿部や臀部の筋肉を強くすることが大事のようです。また栄養面でも夕食にたんぱく質をとることが進められています。手の指の力が衰え、よく腱鞘炎を起こしやすくなります。初期の腱鞘炎には操体法による運動が有効です。慢性化するとお灸も有効です。

