

令和2年度

# みぶまち・獨協健康大学

令和3年2月24日(水)に予定されておりました「令和2年度みぶまち・獨協健康大学講演会」は新型コロナウイルス感染症の影響により、会場での実施が難しくなり、このような紙上開催という形で実施することになりました。令和3年度につきましては、出張講義形式で会場を獨協医科大学のキャンパスから地域に移し実施予定です。ご参加お待ちしております！

## みぶまち・獨協健康大学学長挨拶（小菅一弥壬生町長）

「みぶまち・獨協健康大学」は、健康づくりや生活習慣病の予防知識を学び、地域の健康リーダーの育成を図ることを目的として、平成25年度から獨協医科大学と共に開催してまいりました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、みぶまち・獨協健康大学修了生の会においても講演会や勉強会を行うことが難しい状況でしたが、「みぶまち健康新聞」を発行し、健康長寿のまちづくり推進に向けた情報の発信を実施しております。



令和2年度の「みぶまち・獨協健康大学」も紙上開催という形になりましたが、コロナ時代の健康づくりの参考にさせていただき、コロナに負けずに、健康寿命の延伸に向けて手を取り合い頑張っていきましょう。

## みぶまち・獨協健康大学副学長挨拶（吉田謙一郎獨協医科大学学長）

壬生町と獨協医科大学では、平成25年に締結した「壬生町と獨協医科大学との連携協力に関する協定」に基づき、住民に身近な病気の予防や、健康づくりについて学ぶ「みぶまち・獨協健康大学」を毎年開校してまいりましたが、本年度は、新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえ、対面での講演会開催を見送り、紙上開催となりました。



今回の講演テーマとなっております「フレイル」は、コロナ禍における日常生活の変化から進行が懸念されており、予防することが大切です。フレイルを予防することは、町が推進している「健康長寿のまちづくり」にもつながります。ぜひ、講演内容を参考にそれぞれのご家庭で予防に取り組んでいただき、「With コロナ時代」を共に乗り越えていきましょう。

# 健康長寿に大切なこと～フレイルを予防しよう！

獨協医科大学医学部公衆衛生学講座 助教 <sup>たかはし</sup>高橋 <sup>きょう</sup>競 先生



フレイルという言葉聞いたことがありますか？最近、健康長寿の鍵として注目されているものです。今回、このフレイルについてお話します。

## フレイルとは？



年をとって体や心が弱くなり、要介護の一步手前になった状態を「フレイル」といいます。急に体重が減った、筋力が弱くなった、歩くのが遅くなった、などの症状がある方は要注意。放っておくとどんどん進み、さまざまな病気につながってしまいます。早めにフレイルのサインに気づき、予防を心掛けることが大切です。

## フレイル予防の3本柱

では、フレイルはどうやって予防できるのでしょうか。フレイル予防の3本柱と言われているのが、栄養、運動、社会参加です。この3つの柱を一つも倒さないようにすることが健康長寿には大切です。

まずは栄養です。毎日、きちんと

3食欠かさずに食べていますか？しっかりバランスよく食べることは健康の基本です。とくに、たんぱく質やビタミンDを多く含む肉、魚、卵料理、大豆製品、牛乳、乳製品などを多めにとることがフレイル予防には効果的と言われています。また、お口の健康を良好に保つことも大切です。毎日の歯磨きに加え、歯医者さんに定期的に通ってお口の中を清潔に保つようにしましょう。

次に運動です。筋肉の衰えは、フレイルの最大の原因ともいわれています。私たちの講座と壬生町が行った調査でも、歩くのが遅い方や運動習慣のない方は要介護状

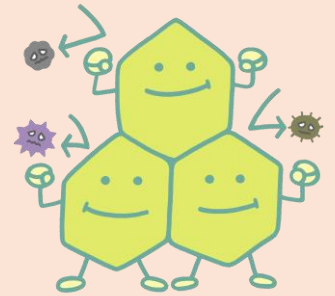


態になるリスクが高いことが分かっています。スクワットなどの筋トレを毎日行って、積極的に筋肉を鍛えましょう。少しずつ深くしゃがんだり、回数を増やしたりして、負荷をあげていくと効果的です。

最後に社会参加です。社会的な役割や人とのつながりが失われると、生活が不活発になり、フレイルになりやすくなります。誰かと話したり、地域の活動に参加したりして、人とのつながりを保つようにしましょう。長続きすることが大切ですので、無理せず、自分に合った社会参加の形をみつけてください。

### フレイルと新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症による自粛生活の影響で、フレイルになってしまう人が増えています。食欲がなくなり、運動しなくなり、人と会わなくなる人がたくさんいるのです。もちろん、感染は絶対に防がなくてはなりません。しかし、家に閉じこもり、フレイルになってしまっても大変です。感染対策とフレイル予防を両立するにはどうすればよいのか？簡単な解決策はなく、コロナ禍でもできることを、しっかりコツコツ続けていくしかなさそうです。コロナに負けず、フレイルにもならず、人生100年時代を元気に生き抜きましょう！



### 公衆衛生学講座からのメッセージ

みんなでつくろう！健康みぶまち

～コロナ予防から考える「公衆衛生の意味」～

獨協医科大学医学部公衆衛生学講座 教授 小橋 元 先生



新型コロナワクチンの接種が始まりましたが、依然として油断が出来ない日々が続いています。コロナ対策として、手洗いや消毒や3密を避けるような「個人で出来ること」、感染した人の行動から濃厚接触者を見つけて感染拡大を防ぐ「積極的疫学調査」などが注目されました。そして各方面から「今こそ公衆衛生の出番！」と大いに期待されました。獨協医大で公衆衛生を受け持つ我々は身が引き締まる思いですが、そもそも公衆衛生って何でしょうか。本当はとても身近なことなのです。



WHO（世界保健機関）では、公衆衛生は「共同社会の組織的な努力を通じて、疾病を予防し、寿命を延長し、身体的・精神的健康と能率の増進をはかる科学・技術」と定義されています。やさしく言い換えると、「みんなの健康な人生、生活、そして生命をまもる、みんなの取り組み」ということです。



他の人の幸せを祈ることが出来て、他の人の痛みがわかるというのは、人間の素晴らしいところだと思います。もし私たちが魚や蛇<sup>へび</sup>だったらおそらく他の幸せは祈らないでしょう。人として生きる以上、これが一番大切なことではないでしょうか。

そう考えてみると、公衆衛生はみんなで元気に楽しく生きることだと気づきますね。たとえば、車の運転中に目の前を横断する歩行者から会釈されたりすると心が温かくなりますが、これが公衆衛生の原点なのです。「今、人として、人に囲まれてこの町に暮らせていることに感謝して、みんなのために少しでも自分の出来ることをしよう！」ということなのです。

1年半前の2019年秋、私たちはラグビーワールドカップの選手たちに大きな感動をもらいました。彼らは「ワンチーム」という合言葉のもとに、チームの全員が、互いに信頼し励まし合いながら、それぞれの持ち場で全力を尽くして、強い気持ちで強敵に立ち向かい勝利しました。

私たちの壬生町もワンチームです。幸い前線にはコロナや病気に対してスクラムを組んで立ち向かう獨協医大の精鋭たちがいます。ぜひその後ろで私たち一人一人が力をつけ、みんなで力を合わせながら（ひとり立ち、力あわせる…獨協精神です！）、

健康や幸せのトライを挙げたいものです。

## きほんの感染予防対策 忘れずに！



令和3年3月

壬生町民生部健康福祉課健康増進係

TEL0282-81-1885