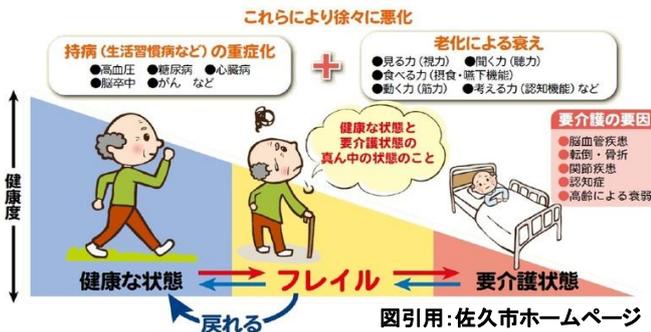




## ■ フレイル予防のために 榎本 享二

皆さん、フレイルという言葉をご存じですか？  
加齢により体の働きが弱くなる状態の事をフレイルというそうで、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態の事を言うそうです。



最近、「階段で躓く」「お茶を飲むときによくおせる」といったことはありませんか。これはフレイルのサインかもしれません。早めに対策をすればいつまでも元気な状態を保っていききたいものです。図にある通り努力すれば元の状態に戻る事ができるのです。

### ▶ まずはフレイルとなる3つの要因を確認します

フレイルになる要因は①身体的、②精神・心理的、③社会的要因の3つに大きく分かれますが、一つの要因が入口となって他の要因にも連鎖してフレイル状態に陥ってしまうことに注意しましょう。



歳とともに体力が低下するのは自然なことです。例として①身体的要因で筋力・運動能力の低下 → 家の中で転ぶ ⇒ ②精神・心理的要因で外出機会が少なくなる → 気分が落ち込む ⇒ ③社会的要因で人とのつながりが希薄化 ⇒ ①ますます体を動かさなくなる、という悪循環にはまってしまうことがあります。このようにならないために・・・

### ▶ 自分の健康状態を知って予防に努めよう!

まだ元気だから自分には介護なんて関係ないなんて思っていないですか？

「最近疲れやすい」「前はこんなことなかったのに・・・」などのちょっとした変化はフレイルのサインかもしれません。いつまでも健康に過ごすために、今の自分の健康状態を知ることから始めましょう。フレイルの兆候があるかどうか、「フレイル度」のチェックをしてみてください。①栄養・口腔、②運動、③社会参加に関する「イレブンチェック」です。

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/shindan.html>

神奈川県はこの取り組みに積極的に取り組む自治体の一つです。今までにチェックしたことがある方もおられるのではないのでしょうか。

▶ フレイル予防はこのチェックポイントへの対応そのもので①栄養バランスのとれた食事をしっかりと噛んで食べる。②散歩やスクワットなど自分に適した運動で体を動かすこと。これは無理をせず継続することが大切です。③人と接する機会を多く持って楽しさを感じる、刺激を受けることです。

シニアクラブではいろいろなイベントを企画しています。フレイル予防のためにも積極的にご参加ください。ただし懇親会で飲むお酒はほどほどに。

## ■ 衆議院議員選挙結果を見る

2月8日に投開票された第51回総選挙の結果は自民党の圧勝となりました。高市首相の人気にあやかった結果と言えるのですが、中道改革連合（中道）のオウンゴールによる部分も相当に大きかったと思います。中道は49名が当選となりましたが、元公明党は議席を伸ばした一方で148名もいた元立憲民主党は主力であった議員の落選も続きわずか21名に激減してしまいました。

次の表は小選挙区のみ結果を見たものです。

	小選挙区得票数					
	今回	当選	@	前回	当選	@
自民	2,771	249	11.1	2,087	132	15.8
中道	1,221	7	174.4	1,651	108	15.3
維新	374	20	18.7	605	23	26.3
国民	424	8	53.0	235	11	21.4
共産	228	-	-	370	1	370.0
参政	392	-	-	136	-	-
他	235	5	47.0	342	14	24.4
合計	5,645	289	19.5	5,426	289	18.8
単位	万票	人	万票/人	万票	人	万票/人

全国各選挙区候補への投票総数と小選挙区での当選者数を今回と前回2024年の選挙結果を並べて示している。

@では当選者一人当たり何票であったかを計算。(前回選挙の中道の数字は立民と公明の数字を加えている。)

▶ 前回選挙では自民が数を減らし、立民が躍進しました。@を見ると自民、中道ともに同じような数字を示していました。今回はその数字にあまりもの違いが表れています。今まで選挙区で常勝していた元立民の大物と言われた候補が次々と敗退して、自民党候補に票が流れていったようです。

小選挙区制では政権交代の可能性が高くなり、大きな風が吹くとたちまちにして当落の差が出てくることが示されているのではないのでしょうか。

▶ 上段で中道のオウンゴールと書きましたが、立民が公明と一つになって選挙戦に臨んだということは、立民にしてみると従来からの主義・主張を曲げて一つになった感が見え見えでした。選挙前の共同代表の記者会見でも「突然の選挙で、十分に体制が整っていない」というような言い訳もあり、「選挙後に政策を考える」がごとき発言は有権者から見ると「何をか云わんや」です。

▶ 高市自民党が圧勝となった結果、今後の政権運営は「思うがまま」とならないよう主権者たる国民は注視していかなばなりません。民主主義は少数意見を無視したまま推進することができないのですから。その前に自民大勝で党内の大掃除ができなかったようで党内調整に苦勞するかもね。

## ■ スカイツリーもフレイル？

2012年2月29日に工事完工したスカイツリーは今年3月1日で丸14年経過しました。

巻頭の写真は2月23日に撮影したのですが、前日の夜、エレベータの突然の停止で20人もの客が閉じ込められて、救出までに6時間も要するほどの事故が発生していました。

スカイツリーにしてみると血管が詰まって血液循環に支障が出てしまった状態と言えるでしょう。

定期的にメンテナンスチェックという健康診断を受けているのですが、それでもこんな症状が出たのはフレイルのせい？

## ■ ミラノ・コルティナ冬季オリンピック閉幕

日本チームは金メダル5個を含む合計24個のメダルを獲得して17日間の熱戦が終了しました。

リク・リュウペアによる逆転金メダル演技の様子は感動モノでした。身長差が大きな二人の演技は観ていて軽々とリフトしているようでしたが、実際には二人のたゆまぬ努力の結果に違いありません。

かつて日の丸飛行隊といわれスキージャンプ競技で表彰台を独占したことがありましたが、その後、身長の違い日本選手には不利となるルール変更がなされた経緯があります。フィギュア・ペア競技で身長差の制限というようなルール変更などまさかあるとは考えたくもありませんが…。

## ■ 次は WBC <https://www.2026wbc.jp/>

3年に一度の野球の祭典、WBC が始まります。日本チームの初戦相手は、チャイニーズ・タイペイで3月6日東京ドームでの試合です。そして決勝戦は17日にフロリダで行われます。WBC 連覇を目指す「サムライジャパン」の活躍に期待しましょう。

## ■ 活動報告

▶ 2月24日(火) Online 会合

<http://jvc-senior.com/20260224onlinev2.pdf>



今回もAI Music の話が中心となりました。

同じ作詞に人が作曲したもの、AI が作曲したものと HP に載っています。ご確認ください。

## ■ 事務局から

3月22日(日)にブラ散歩「田端」を開催します。

<http://jvc-senior.com/20260322reference.pdf>



田端はJRの主要な駅の一つですが下車する機会が少ないと思います。散策を通して新たな発見をしましょう。文学に興味のある方には「田端文士村記念館」もあります。散策資料をご覧の上ご参加ください。

事務局長 田代 周