

to heart

ひだまり通信

ここ数年の楽しみは、テレビで野球観戦である。平成27年の夏、ケーブルテレビで何気に見られることに気づいてからはまった。若くて生きのいい選手がいるカープの試合を見て面白かったのだ。その年は残念ながらAクラス入りにあと一步及ばなかったが、その後の活躍はご存じのとおり。院内には熱烈なドラゴンズファンやJリーグサポーターもいらっしゃるし、入院患者さんも甲子園や大相撲が始まると、放送を楽しみにされている。スポーツはやっぱりエンタメだ。そう、私にとってのスポーツは見るもので、するものではない。運動オンチのうえに体を動かすことがとても億劫な性分だから、卒業以来運動はしていない。職場でも座っている時間が長いし、自動車通勤のうえにナイターもごろごろ寝転んで観戦ときは、フレイル^{注1}やサルコペニア^{注2}予備軍でマズイということは重々わかっているけれど、なかなか重い腰が上がらないのだ。何とかしなければ…。

私の高校時代からの友人が広島県で認知症介護指導者をしている。認知症専門の老人保健施設に作業療法士として長年勤務した経験を活かし、認知症の方のケア、啓発活動、住みやすい地域づくりなど精力的に活動している。昨年、広島市の介護予防事業に参画し、介護予防効果が実証されている「いきいき百歳体操」と広島東洋カープがジョイントした「がんばれ!!カープひろしまいきいき百歳体操」のDVDの作成に携わった。「いきいき百歳体操」とは平成14年に高知市が開発した、椅子に座ってできる手首や足首に重りをつけて行う筋力体操で、DVDの映像に合わせながら行う。全国40都道府県に広がっているそうだ。オリジナルのBGMは童謡だが、広島版ではそれをカープの応援歌に変え、マツダスタジアムの写真を背景にユニホームを着たインストラクターら(うち一人はカープOB、友人も出演している)が演じている。例えば下肢の運動のときに“年をとってもスクワット応援^{注3}ができるように”、などとちなんだコメントを入れ、それぞれの運動の効果をうまく解説し、楽しく取り組めるような工夫がなされている。広島市内の地域包括支援センターを中心に活用されており、7月の西日本豪雨の避難所でエコノミークラス症候群予防としても使われた。大人の事情で広島市外では使用できないのが残念だが、こういう話を聞くだけでも面白い。友人は同じするなら何か楽しめる要素を盛り込んでするということをいつも考えている。認知症の当事者や家族、支援者、介護事業者らが参加する駅伝のようなたすきリレーを通じて啓発を行う全国規模のイベント「RUN伴」(ラントモ)^{注4}の実行委員も務めた。平成27年から光市内でも実施され、当院も旧デイケア、現ケアシステムオレンジが参加してきた。タイムを競わず、誰が走ってもよし。歩いても車椅子もよし。認知症のためできなくなったことを援助するという考えが主になりがちだが、できることを支援していきいきと生活してもらおうという考えだ。参加者がまず楽しんで、啓発にもなる。同じするならエンタメも、なのだ。

さて、自分に戻って…座りっぱなし、寝転がってばかりは、あたかも無重力状態の宇宙にいるのと同じ身体機能の低下をきたす、いわゆる老化が急速に進むらしい。その対策として内耳にある耳石を動かし、体を支える筋肉に刺激を与える動きが有効で、具体的には、こまめに「立ち上がる」のがよいとのこと。これなら不精な私でもできそうだ。ナイター見ながら一緒にスクワット応援しようかな。

注1 フレイル: 加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、心身の脆弱性が出現した状態

注2 サルコペニア: 加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下が起これ、身体機能の低下が起これること

注3 スクワット応援: カープの応援スタイル。選手別応援歌をワンコーラス歌い、次のターンからは曲に合わせて交互に立ったり座ったりしながら選手名をコールする

注4 RUN伴: NPO 認知症フレンドシップクラブが運営するイベント

平成30年10月

副院長 倉光 せつ