



食育タイム

Dietary Education

“コロナフレイル” という言葉…

聞いたことありますか？

「コロナ禍でみつけた
からだによいこと!!」

が 今回のテーマです。

< 目次 >

- ごあいさつ p.1
- かよこさんの「カラダに“いいこと” みつけよう！」 p.2
- もしかしたら「健康二次被害？」自分の生活を振り返ってみましょう . . . p.2
- 元気ハツラツ！むつみさんの「元気の秘訣は、いつもの〇〇」 p.3
- 笑顔のコラム 玲子さんのつぶやき「出会い つながり おつきあい」 . . p.4



『コロナフレイル』ってご存じですか？

コロナ禍の「健康二次被害」

自分の食生活と生活を
ふり返ってしてみましょう

- 買い物に行く回数が減った。
- 食事内容が固定化し、同じものを食べるが多くなった。
- 以前より食事作りが面倒になってきた。
- 外出や外食の機会が減り、自宅で座って過ごす時間が多くなった。
- 食事が減っている。
- (お腹が空かない、あるいは、あまり動かないので) 食事を控えているなどの理由)
- 座っていると、ついついお菓子をつまんでいる。
- 体を動かすことが面倒になっている。
- 歩くスピードが以前より遅くなった気がする。
- ひとり言が多くなった。
- 物忘れが気になるようになった。



※項目は筆者作成

コロナ禍で、体を動かさなくなる、食事が偏ってくる、人との会話が減ってくるなどの状況が長く続くと、足腰が弱ったり動かせなくなったり、物忘れがひどくなったり、うまく話せなくなったりなど、身体機能や認知機能に影響が出てきます。放置すれば、介護が必要な一歩手前の状態「フレイル」(脆弱な、虚弱な)と呼ばれる状態に陥りかねません。

コロナ感染を意識するあまり「コロナフレイル」に陥る高齢者が増加しています。

上記の十項目に目を通しながら自分の生活を振り返り、思い当たることがあれば、今から改善に向けて対策を立て取り組むことが大切です。

○ ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めることが大切です!

○ 食事 // 免疫細胞の七割が腸内にあります。腸内環境を整えるために、発酵食品や食物繊維を意識してとり入れましょう。主食・主菜・副菜の三つを揃え、バランスのとれた食事を心がけましょう。

○ 運動 // 体温が上がると免疫力が高まります。意識して、毎日、体を動かすようにしましょう。人込みを避けて散歩する。自宅でスクワットやもも上げなどの運動を行う。ながら体操もおすすめです。できることから始めましょう。

○ 笑顔 // 笑いでNK細胞が増え、免疫力が高まります。

笑顔も大切です!



「フレイル予防と社会活動」

2021年4月7日NHK特集記事
『コロナフレイル』高齢者を襲う「第二の禍」より

長年、介護予防などの研究に携わってきた高齢者の健康政策が専門の久野譜也教授の報告では、コロナ前には元気に出かけ、人との交流を重ねていた人ほど、もの忘れなど健康状態が悪化するリスクが高い可能性がある」と指摘し、意識的に体を動かしたり、人とコミュニケーションセッションしたりする方向に誘導しないと、さらに『フレイル』などの健康二次被害が深刻化しかねない」としている。



出典「COVID-19パンデミックの第一波以降の高齢者の身体活動の回復」山田実他著

感染予防と介護予防のための社会活動における注意点!!

- 楽しく実施する
- 換気を行う
- 距離を確保する
- 分散開催を行う
- 手洗い・手指消毒を行う
- マスクを着用する
- 食事は控える
- 健康チェックを行う



50代・細井



元気ハツラツ！

むつみさんの「元気の秘訣は、いつもの〇〇」

〇 食事

タンパク質をプラス!!

おすすめ!「やわらか”とり”」

<材 料>

とり胸肉・・・250g
砂糖・・・小さじ1
塩・・・小さじ1
オリーブ油・・・大さじ1

<作り方>

材料をポリ袋に入れ、口をしっかりと結び、鍋に沸かしておいた熱湯の中に入れ、火を止めてそのまま40分置きます。ハーブなどを一緒に入れて香りをつけても美味しくいただけます。

※ポリ袋は、耐熱性のものを使用します。

詳しくは農林水産省「時短にも非常時にも！バッククッキング」をご覧ください。



コロナウイルスが日本で確認(令和2年1月16日)されてから、2年余りとなりませんが、未だ収束の兆しが見えず、不安な生活を送られている方も多いのではないのでしょうか。私はといいますと、コロナ禍の中、外出は控えて、買い物は短時間少人数で、会食も限られた人数でなど、今まで当たり前と思っていた生活ができないことが多く、かなり、ストレスがたまりそうでしたが、何とか日々を元気に

頑張ろうと気力を奮い立たせていました。コロナウイルスに負けないようにと、免疫力を高くするところが大事と考えて、バランスのとれた食事、運動、十分な睡眠を常に心がけるようにしました。

〇 **運動** 〓 毎朝、大きい歩幅でウォーキングをして、カラダがポカポカしてくるまで筋肉を使います。家の中でも、血流をよくするためにスクワットを日課にしています。負荷のかかる強めの筋トレも欠かしませんでした。

〇 **睡眠** 〓 昼間にしっかり運動することで夜は十分な睡眠がとれます。

70代・楠川



〇 **余暇の時間** も楽しんでいろいろなことに挑戦しています。

〇 余暇の時間

「切り干し大根」作ってみました!!



<作り方>

大根1本を半分に切り、1cmくらいの太い細切りにして、重ならないように広げて天日に干します。3~7日好みの乾燥具合に干して出来上がり。

※太めに切るのがコツ! 甘みが増して、炊いてもとても食べ応えがあり、とても美味しくいただけます。是非、お試しください!!

※人参も同じようにして、一緒に作ると便利です。



料理の豆知識

《栄養素を逃さない》

切り干し大根は、ビタミンやミネラルなどカラダによいとされる栄養素を多く含んでいますが、調理の際に、水で戻すことにより、水に溶けやすい栄養素が失われます。栄養を無駄にしないようにするには、長時間水に浸さない。あるいは、戻し汁をそのまま利用するとよいでしょう。栄養を余すことなくカラダに取り入れることが大切です。水で戻す以外に、ヨーグルトにつけて戻すという方法もあります。植物性のもの中には動物性のタンパク質や、カルシウムも一緒に摂ることが出来ます。ポテトサラダ風にしたたり、カレーに加えて食べても美味しくいただけます。一度試してみてください。いかがでしょうか。



文責: Kayoko.H

笑顔がステキな

玲子さんのつぶやき…「出会い つながり おつきあい」



「出会い
つながり
おつきあい」

コロナ禍で犠牲になられた方、病院、施設療養で長期間ご家族や親しい人たちと自由に会うことができなかつた方々、生活困窮に苦しまれた方々や医療、介護、保育分野に従事される方々に思いを寄せてつぶやきます。

コロナ禍で約二年間の活動中止。「玲子さん」も笑ってばかりは居られない休眠期間でした。とはいえ、あまり繊細な神経の持ち主ではないので、多少の窮屈さを感じながらもコロナ鬱にはならずにお過ごせました。感謝しなければなりません。

拾いを続けています。住まいの前のバス停で、毎朝顔を合わせる男性に、いつもは挨拶を交わす程度だったのですが、このあいだ思い切ってお名前を尋ねてみましたら、「一筆」というお名前だということが分かりました。あまり聞いたことのない名前だったのでびっくり！。どんな時で小さな勇気から新しい出会いは見つかるものですね。ちなみに、「一筆」とは一個の土地を指す単位のこと、力士の四股名に由来しているとか、石川県で多く、大阪、京都と続くようです。

法要の際の法話の中で、住職様がコロナについて触れ、本席先生を紹介する際に「絶対」という言葉を用いられたのだとか。先生は住職様にその旨を伝えると仰っていました。後日、住職様からの丁寧な訂正の書状が私の手元に送られてきました。思いがけない方との会い、貴重なお言葉を直接耳にした感動、実に印象深い出来事でした。

緊急事態宣言中は、活動休止だった地域の小学校での読み聞かせボランティア活動も解除後早々に再開。児童たちは、以前は黒板に近い教室中央に集まって聞いてくれましたが、ウイズコロナの今は、座席は移動せずお互いの距離を保ち、私たちは、不織布マスク、フェイスシールドに身を固め、

児童たちと距離を取りつつ読み聞かせをしています。週に一度の読み聞かせを児童たちは楽しみにしてくれていて、街中で出会うと笑顔や挨拶をくれて、地域や人の繋がりを感ぜうれしい一瞬を持つことが出来ています。

これからもコロナとのお付き合いは続きそうです。コロナを正しく知り、正しく恐れてコロナ予防の基本（三密回避、うがい・手洗い・消毒、換気）を確実に実行し、人との望ましい関係がそうであるように、一定の距離を保ちながら心配りを忘れず、自分と自分の大切な人の命と健康を守るために、ウイズコロナ時代を正しく生きたいと思います。

80代・中島



お問合せ先

皆さまからの、ご意見・ご感想、「うちではこんなことやってるよ。」など、食育についてのお話しがございましたら、ぜひ教えてください。ご連絡、お待ちしております。

京都市食育指導員「シルバーファイブ放送局」
事務局：Tel.& Fax：075-864-6258（担当：細井）

※本誌は「京・食ねっと」本文頁のコラムにPDF版を掲載しています。印刷、配布の際のご連絡は不要です。ご自由に活用してください。