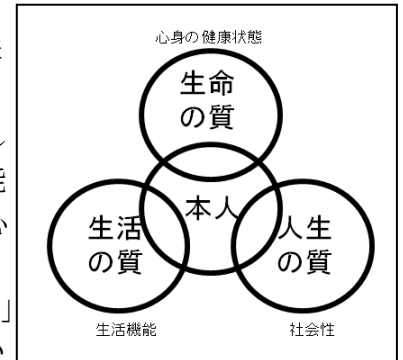


## 先を読むQOL対策

### 1. 日常生活でQOL対策

右掲はQOL (Quality of life: 生活の質) の3要素を図式化したものです。健康状態が最優先で生活機能と社会性がベースとなっている構図です。QOLはこの3つの質を本人がどのように感じているかで決まります。この図を私自身は、「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」と図式化して実践しています。つまり、健康を3要素で作りと考えて「生活機能」を「運動」x「食事」で実践し、「社会」は仕事や地域社会で実践して「心身の健康」を維持するように考えて実践しています。



まず、「生活機能」が生活の質に大きく関係するので、「運動」と「食事」に工夫しています。「運動」は自宅と事務所の往復で行なうようにしています。自宅と事務所は直線で500m程ですが、例えば、「氏神様に参拝」や「食料品の買い出し」などの目的に応じたコースや「街ジム」と言っていますが違ったコースで地域の状況を発見するなどを行って1日6km、月に200kmを目標にして歩くようにしています。日常の中で行なうのでムリなく実行できています。「食事」は基本は自炊ですが、朝パン1枚を自宅で食べて、出社コースにある喫茶店でモーニングを頂くようにしています。モーニング仲間との雑談で元気を頂いて出社できています。最近、実感したのですが「歯」の健康です。「歯」は食事や会話そして表情にも影響しています。私は「差し歯」が1本あり永久歯は27本ですが、歯の定期健診で左下の奥歯がグラつき始めていると指摘されており、歯茎の強化を意識した歯磨きを実践しています。

次に「社会性」ですが、74才で妻に先立たれており子供たちも独立したので、いわゆる独居老人です。従って、「百歳現役」というスローガンを掲げて仕事を続けています。2025年に三男に事業承継する予定ですが、その後も迷惑をかけないように仕事を継続したいと思っています。そして、私的な面ですが、地域社会との接点を維持するようにしています。一つは前述のように喫茶店でのモーニング仲間との交流で、もう一つは事務所のあるマンションの老人会で土日に事務所を提供して「お茶会」を開催しています。会費300円でお茶菓子とゲームを楽しんで頂いています。お茶菓子を買うのも楽しみにしています。

最後の「心身の健康」ですが、健康診断では内臓的には高血圧を指摘されており、7年前に発見された大動脈瘤がありましたが、昨年10月に大動脈瘤の手術で人工血管に替えて頂いており「乖離」のリスクを無くしています。また、血圧の管理も同時に行っていて軽い降圧剤で120程度に治まっています。

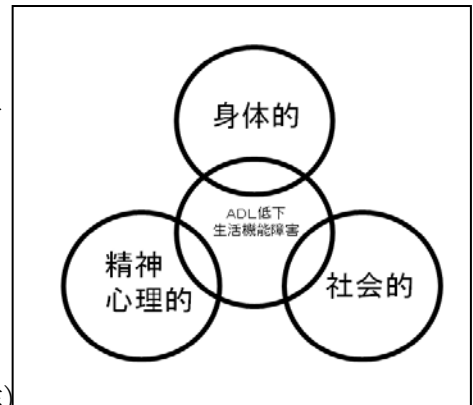
### 2. 自分らしさ

このようにQOLを維持向上とするのですが、前項の図の中心にある「本人」の満足が重要になります。例えば、高齢者になり養護施設に入所したり介護サービスを受けるケースが出て来ますが、そのサービスなどを望む方と望まない方に分かれます。望む方がサービスを受けられないのも、逆に望まない方が事情でサービスを受けるのも本人の意志に反するので厳密に見れば真のQOLとは言えないのです。

「自分らしさ」という事が課題ですが、充実した時間を過ごす事や達成感があり、さらに楽しい事などが要素として考えられます。前項で老人会の方々に事務所を提供してお茶会を開催しているとご紹介しましたが、コロナ禍で外出できずにフレイル状態になって、極端な方は一種の鬱病の兆候が出ていたのです。この方も土日の開催を楽しみにされるようになり、顔見知りの方々と談笑したりゲームを楽しんだりで「心が晴れてきた」とおっしゃるようになりました。単に部屋を提供しているだけですが皆さんの笑顔で楽しんでおられるのが嬉しいのです。そんな貢献も「自分らしさ」の一面と思っています。

### 3. フレイル対策

右掲はフレイルを起こす3要素を表しています。まず、肉体的な要素とは主に低栄養・口腔機能低下・運動器障害(ロコモ:骨粗鬆症・変形性関節症・サルコペニア)があげられます。次に精神心理的な要素では軽度認知障害・うつ・認知症などがあり社会的な要素では閉じこもり・孤立・孤食などがあります。これらは単独で起こるのではなくフレイル・サイクルと呼ばれる循環があるのです。まず、加齢により筋力や筋肉量が減少して運動量が低下、その結果、エネルギー消費量が減り、食欲に影響を及ぼし、食事の偏りから低栄養になり、体重が減り、元に戻って筋力や筋肉量が減るという負の循環に陥り、ADL(日常生活動作)が低下して生活機能障害に陥るのです。



つまり、このフレイル・サイクルに対応するには、まず「運動」を心がけて加齢により筋力や筋肉量が減少して運動量が低下するのを防ぐ事が重要なのですが、コロナ禍の3年間で外出や人と会食などが激減する事でフレイル・サイクルに陥り、結果、精神心理的な障害(軽度の認知症など)や社会的障害(閉じこもりなど)が生じている方が増えたのです。高齢者なので筋力や筋肉量を回復させるには難しい状態なので、少なくとも現状維持を心がけて適度な運動から始めるのが良いと思っています。まさに、私が考えた「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」の図式通りなので、外出する事から始める訳です。「運動」x「食事」が好循環すると「社会」として地域活動に参加するなどの積極性を引き出す事が出来ます。

### 4. 先を読むQOL

「今の健康法は10年先の健康に役立つ」と言われる程に効果が出にくいものです。むしろ、現状維持すると期待してフレイルを遅らせる事の方に意味があります。例えば、私は74才ですが、10才上の方を見ると健康度に大きな差が出ています。新築マンションで入居したので、ほぼ同じ世代の方が多いのですが、外出の機会が多いのは女性なので比較的元気な方が多いですが、男性は定年退職した方が多いので外出の機会が少ないように思えます。閉じこもっている方の特長の一つは挨拶や世間話をしない事があります。女性のように「井戸端会議」の習性がないのです。挨拶をすれば会話が少しでも始まるのですが、挨拶をしなくなる傾向があります。

私自身のフレイル対策は日常活動で行なうようにしています。例えば、朝、喫茶店でモーニングを頂くのですが、少し安い店は女性が多く世間話に溶け込めないのが高い方のお店に行っています。私の行く時間帯は男性が多いので、世間話の代表格であるプロ野球で盛り上がっています。大阪は阪神のファンが多いと思っていたら、オリックスやジャイアンツの方もいてバランスのとれた話題になっています。さらに、大谷選手の活躍もあって話題が多く、スポーツ関係の話題で懇意になった方が増えています。街で出会っても挨拶するので良い関係と喜んでいきます。談笑のレベルですが、本人を垣間見るのです。

このように、今を充実させる事が優先ですが、その他にも「自分らしさ」という点では、このような記事を書きメールで発信したり、右掲の「一人川柳」を読むようになってきました。要は持続できることですが、ブログにアップして、さらに Facebook にアップして楽しんでいます。ブログはアクセス解析の機能があり、読まれた回数や滞在時間などが分かるので皆さんの受け具合を客観的に推測できています。我ながらよく詠めたと思うものも出ており、それが解析で好結果であれば達成感が跳ね上がっています。こんな持続できる才能を切り拓いています。

