



9月 パストラル 加古川 長月

K A K O G A W A

令和4年8月25日
 [編集・発行]
 パストラル加古川
 加古川市平岡町
 新在家 1224 番 16
 発行責任者：渡邊千尋

『フレイル』

今月は、最近よく耳にする『フレイル』についてご紹介いたします。

【フレイルとは・・・】

「か弱さ」「こわれやすさ」を意味する言葉です。高齢者において、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われ、早期発見・早期支援で、多くの高齢者の生活機能の維持・向上を目指して、日本老年医学会が2014年に『フレイル』という概念を提唱し、普及に努めてきました。

【フレイルの原因】

フレイルは、加齢に伴う以下の様々な心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことにより起こります。さらにこの負のサイクルを放置していると、より虚弱な状態に陥らせ、フレイルから要介護状態へと移行してしまいます。

★要因となる例★

- ・動くことが少なくなる
- ・社会的に交流する機会が減る
- ・身体機能の低下（歩くスピードの低下）
- ・筋力が低下する、筋肉量が減る（サルコペニア）
- ・認知機能の低下
- ・疲れやすくなる
- ・元気が湧かなくなる
- ・体重が減る
- ・低栄養になる
- ・収入が減る
- ・孤独になる
- ・日常管理が必要な慢性疾患（糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ症状など）にかかる

【身体的フレイルのチェック】

日本で行われることの多い身体的フレイルの評価基準は以下の通りです。

項目	評価基準
<input type="checkbox"/> 体重減少	6 か月で、2～3kg 以上の体重減少
<input type="checkbox"/> 筋力低下(握力)	男性 26kg 女性 18kg
<input type="checkbox"/> 疲労感	(ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする、など
<input type="checkbox"/> 歩行速度	通常歩行速度 1.0m/秒
<input type="checkbox"/> 身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか？ 2.定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも【していない】と回答

0 項目：健常 1～2 項目：プレフレイル（フレイルには至らないが前段階）
 3 項目以上：フレイル



来月は『フレイル予防』についてご紹介いたします。



今年の『中秋の名月』は9月10日

旧暦の8月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月10日がその日にあたります。かつて農民の間で行われていたお月見には、秋の豊作に感謝するという意味合いがあり、その年に採れた農作物をお供えしていました。この時期は稲穂が実る前であったことから、すすきを稲穂に見立てて飾ようになり、今でもすすきや団子をお供えして月を愛でる習慣が残っています。

【中秋の名月は満月ではない？】

満月が近づいたときに地球から遠くなっていると、月の運動は遅くなり、満月になるのに時間がかかってしまいます。逆に地球に近いところを月が回っていると、月の運動は速くなります。そのため、満月になるまでの時間が短くなります。以上のような理由から、満月と暦の上での「中秋の名月」に1～2日のずれが生じることがあります。

【海外にもある？英語でなんていうの？】

中国、台湾、ベトナムなど東アジアの地域では今でも盛んで「中秋節」といって春節と並ぶ大きな行事で、月餅などを贈り合います。韓国でも「秋夕」と言い、前後含め3連休の祝日になっています。発祥は違いますがアメリカにもあり（ヨーロッパにはありません）、英語ではハーベスト・ムーン（収穫の月）と呼びます。アメリカの定義は「秋分の日が一番近い満月の日」。ほぼ中秋の名月と一致します。これはネイティブアメリカンの文化からきていて、日没と入れ替わりに満月が上がってくるため、夜までトウモロコシなどの収穫作業が出来る程明るい…というところからの呼び名だとか。秋の実りに感謝する気持ちがこもっている点は同じです。

(リクルート ジャらんニュース 参考)

Handcraft こゆき こぎん刺し作品展 9/22(木)～28(水)

こぎん刺しは「日本三大刺し子」のひとつ青森県の津軽地方に伝わる伝統的な刺し子で、藍染の生地に白の糸で刺して模様を施す独自の技法です。

本州の最北に位置する津軽は、綿の栽培に適さず、藩では麻の栽培を奨励し、農民は木綿や高価な色染めの着物を着ることを禁じられ、麻布を藍染したものしか身につけられませんでした。しかし目の粗い麻生地は津軽地方の厳しい冬を過ごすのには向いていない為、農民たちが温かい空気が少しでも服にこもるようにと麻布に刺し子を施し始めました。麻の布は繊細で、作業着などに使うとすぐに擦り切れてしまい、それを繕う意味もあったそう。

偶然目にした作品に魅せられ、看護師からこぎん刺し作家へと轉身された横山由紀子さんの作品展を開催します！お楽しみに♪

