

# クイーン倶楽部だより

2022年  
1月  
第227号

ERIN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070  
FAX0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [office@eco-rice.jp](mailto:office@eco-rice.jp)



## 新春のお喜びを申し上げます

本年が会員の皆様にとって素晴らしい一年であることを心より祈念いたします。  
自然と共生しながら「安心」「安全」をお届けするように生産者と  
研鑽して参ります。本年も何卒ご愛顧の程、宣しくお願い申し上げます。

その  
30

## Dr.Nobbyのセルフチェック健康

### 虚弱老人

65歳以上のヒトを高齢者と呼びます。高齢者は年齢に関係なく、元気な高齢者と、そうでない高齢者二分されます。元気がなく覇気の無い高齢者を「老人(老いたヒト)」と言います。ヒトは肉体、感情、たましいの3つで成りますが、肉体は感情とたましいを容れている容器ですので、老人の方はたましいの弱さに起因しています。たましいは判断と決断ですが、若者は「やる気」、高齢者は「生きがい」がたましいを支えます。

虚弱老人は精神面の生きがい無しが主原因ですが、肉体からみると活動力の低下、具体的に「移動能力」の低下です。移動は運動器でなされ運動器の病気で階段昇降、歩行能力の低下で、整形外科で診察されます。その高齢者移動能力低下症(老年病)としては「ロコモ症候群」「筋肉減少症(サルコペニア)」「フレイル」「廃用症候群」の四種があります。

ロコモ症候群のチェックは40cmの椅子から片足で立ち上がれるか(立上がりテスト)で、できないと該当です。サルコペニアは両手で親指と人差し指で、ふくらはぎの一番大きい部分を輪にして挟み込みます(輪っかテスト)。互いの人差し指が届かないのが正常で、届けば該当です。フレイル(虚弱)は半年で3Kg以上のやせ、握力:男性<26kg、女<18kg以下、または5mを5秒以上かかる、が目安で全部あれば死の危険が迫り、一つでも要注意です。廃用症候群は寝たきりで自力で起き上がれない、座れないで死の危険が迫っていますので、家族も覚悟が必要です。以上、老人運動能力セルフチェックでした。



中村 信也 (なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。  
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。