

健康

在依然持续着的疫情下的生活 —不要忽略老年人的身心的变化—

まだまだ続くコロナ下の生活
～高齢者の心身の変化を見逃さないで



新型冠状病毒感染症在日本开始流行起来后，至今已经快两年了。因为高龄者一旦感染就会有转入重症化的可能性，所以，想必归国者二代、三代们也都会在各个方面为老人们着想，在如何才能与一代的老人们保持好适当的距离这方面也会一直用心地想办法吧。因为新冠病毒，人们被要求避免不必要的外出，人与人可以直接见面、交流的机会也受到了限制。在这期里，我们将通过大家熟悉的 A 美一家三口人（父亲、母亲、高中生的 A 美）的对话，就归国者一代中出现的一些问题一起来试着思考一下吧。

【妈妈下班回来】

A 美：妈妈回来了。让我送的饺子，已经给姥姥送过去了。

母亲：已经送过去了呀，谢谢了。

A 美：姥姥可高兴了。说因为去买东西的次数也减少了，就连包饺子也觉得变得麻烦起来了。

母亲：是嘛。妈妈做的饺子还远做不出姥姥的味道来，能让姥姥高兴真是太好了！

A 美：不过，有个事儿让我觉得有点儿……

母亲：什么事儿？

A 美：就是，姥姥以前和我说话的时候，都是努力用日语说的，可是今天一句日语也没说出来。

母亲：姥姥说过，只要见到 A 美，就能学些日语，还能见着 A 美高兴呢。因为战争结束的时候，姥姥才 3 岁，所以日语根本没记住。40 多岁时回到了日本，无论是学日语还是工作都会拼命努力。不过，实际上

日本で新型コロナウイルス感染症が流行し始めて、間もなく 2 年になります。高齢者が感染すると重症化する恐れがあるとのことで、帰国者 2、3 世の方もいろいろ気を遣って、1 世の方との距離の取り方を模索してきたことと思います。今号では、新型コロナによって、外出を自粛したり、人と人が直接会って交流できる機会が奪われたりしたことで、帰国者 1 世に起こった問題を、おなじみ A 美一家 3 人（父、母、高校生の A 美）の会話を通して考えてみましょう。

【母が仕事から帰ってくる】

A 美：お母さんお帰り。頼まれてた餃子、おばあちゃんに届けてきたよ。

母：行って来てくれたの。ありがとう。

A 美：おばあちゃんすごく喜んでた。買い物に行く回数も減ったし、もう餃子作るのも面倒になっちゃったって言ってた。

母：そうなの。まだまだおばあちゃんの味にはならないけど、喜んでもらえてよかった。

A 美：でもちょっと気になることがあったんだけど……

母：なあに？

A 美：おばあちゃん、前は私と話すときは一生懸命日本語を使ってくれてたのに、今日は、日本語がひとことでも出てこなかったわ。

母：A 美と会うと日本語の勉強になるって、喜んでたのにね。おばあちゃん、終戦の時は 3 歳だったって言うから、日本語は全く覚えていなかったの。40 代で日本に帰って来て、日本語の勉強も仕事もよく頑



认真安心学日语的时间也只有一年左右，之后就是在和工作单位的人、A 美说话的时候，一点一滴地记住的。

A 美：很难见面的这段时间里，也没有说日语的机会，是不是就都忘了呢……

父亲：（从房间里走出来）真是这样的话，那就有些让人担心了。

A 美：呀？爸爸也听着呢？

父亲：是啊，今天是远程工作。据说，后来掌握的第二语言的记忆，上了年纪后有的人还会出现急剧衰退的状况呢。我还听到过一位归国者一代的一些事，听说是长大后学会的日语都忘掉了，像以前那样用日语和孙子孙女沟通、对话变得困难了，同时利用需要用日语的护理设施也变得困难了。据说是幼年时期的记忆会很清晰地保存着，可是现在或是就近一段时期的记忆、感觉却会变得淡薄、模糊不清。所以，有可能是中文会保留下来，而后来学会的日语比较容易忘掉吧。A 美，以后能不能时常去姥姥那儿看看姥姥的状况呢？听说，本来会说两种语言这样的能力，可以促进大脑的活性化，进而有助于预防认知症呢。经常动脑或许会比较好吧。

A 美：好啊。这对我来说也是一个说中文的好机会……哦，不是，应该是必须得说日语吧。以后，我会常常去看姥姥的。

母亲：那就拜托了。

A 美：还有一件事也让人觉得有些担心。姥姥的腿好像不太利索，走不稳，去厨房、卫生间都是用手扶着椅子和墙壁移动的。



母亲：欸？真是这样吗？

父亲：一直在家呆着，是不是肌肉也退化了呢？据说肌肉这东西，即使只是连续两周运动不足的话，就会退化四分之一左右。特别是平时不运动的人，肌肉退化速度就会

張ってたわ。じっくり勉強できたのは 1 年くらいで、そのあとは職場の人や A 美と話す中で、少しずつ身に付けていったのよ。

A 美：なかなか会えないうちに、日本語を話すこともないから、みんな忘れちゃったのかな……。

父：（部屋から出てきて）それはちょっと心配だな。

A 美：なんだ、お父さん聞いてたの。

父：ああ、今日はリモートワークだったんだ。後から身に付けた第二言語の記憶は、老化で急速に薄れてしまうことがあるらしいよ。後から身に付けた日本語が抜け落ちて、それまで日本語でコミュニケーションをとっていた孫との会話や、日本語での介護施設の利用が難しくなったという帰国者 1 世の話を聞いたことがある。幼少期の記憶は鮮明に残っているんだが、現在や現在により近い記憶や感覚が薄れてしまっただって。だから中国語は残っているけど、後から身に付けた日本語は忘れやすいのかもしれないね。A 美、時々おばあちゃんのところに様子を見に行ってくれないか。もともと二つの言葉が話せるということは、脳を活性化させて認知症の予防になると言われているんだ。頻繁に脳を働かせた方がいいかもしれない。

A 美：いいわよ、私も中国語を話したい機会になるから……あ、じゃなくて、日本語を話さないといけないんだ。これからちょくちょく顔を見に行ってみよう。

母：お願いね。

A 美：もう 1 つ気になることがあったの。おばあちゃん、なんだか足がふらつくみたいで、椅子や壁に手をつきながら台所やトイレの間を移動していたわ。

母：え？ そうなの。

父：家の中にばかりいて、筋肉が落ちてしまったのかな。筋肉っていうのは、運動不足が 2 週間続いただけでも 4 分の 1 位落ちてしまうらしい。特にふだん

更快，肌肉退化以后再想恢复也需要花更长的时间呢。

母亲：听说姥姥参加了在线健康体检的课后，我还把心放下了呢。

父亲：最近听说了一个词，叫做“フレイル(衰老)”，指的是“随着年龄增加，身心老化、衰弱的状态(虚弱/老衰)”，不过好像又新派生出另一个词“新冠衰老”。

A 美：(马上在智能手机上搜索“衰老”一词)，哦，有了有了。判断衰老的标准有 5 条……说是符合 3 条以上就属于衰老，如果只是符合 1 条或是 2 条的话就是衰老的前一阶段。5 条项目就是这个。

- ①体重减轻：一年里在不是着意减轻体重的情况下体重下降 4.5 公斤或 5%以上
 - ②容易疲倦：做什么事都觉得很麻烦这样的感觉，一周里有 3-4 天以上
 - ③步行速度减慢 ④握力下降
 - ⑤身体活动量下降
- ※请诸位读者们想一想自己的状况与上述内容有几条相符？

姥姥的“体重”看上去好像没减那么多。母亲：是吗？不过，“做什么事也都觉得很麻烦”、“步行速度减慢”和“身体活动量减少”好像都符合吧。“握力”这条怎么样呢？

A 美：姥姥说觉得包饺子变得很麻烦这事儿，可能是握力变弱了的缘故吧。揉面粉、做皮可都是需要力气的事啊。

父亲：随着年龄的增长，身体的各种功能会老化衰退或许也是没办法的事，只是这两年因为疫情，行动等各方面都受到了限制，似乎加快了衰老的速度了吧。与其买了东西，只是给送过去，不如想着抽时间陪姥姥一起去买东西，带着姥姥去散个步什么的呢。

A 美：等疫情再稍微稳定一些，我还想让姥姥教我包饺子呢。

母亲：一定要把姥姥包的饺子的味道传承下

運動していない人は、筋肉が落ちるのも早いし、落ちた筋肉をとりもどすのにも時間がかかるというよ。

母：オンラインで健康体操のクラスを受けてると聞いてたから、安心してたんだけど。

父：最近「フレイル」といって「加齢により心身が老い衰えた状態(衰弱・老衰)」を指す言葉が聞かれるけど、新たに「コロナフレイル」という言葉が生まれたらしいよ。

A 美：(早速スマホで「フレイル」という言葉を検索する)あ、あったあった。フレイルかどうか判断する基準が 5 項目あって……3 項目以上該当するとフレイル、1 か 2 項目だけだとフレイルの前段階だつて。5 つの項目はこれよ。

- ①体重減少：年間 4.5 kg または 5 % 以上の意図しない体重減少
 - ②疲れやすい：何をするのも面倒だと感じることも週に 3-4 日以上ある
 - ③歩行速度の低下 ④握力の低下
 - ⑤身体活動量の低下
- ※読者の皆さんもご自分の状況にいくつあてはまるか考えてみましょう

おばあちゃん、「体重」はそんなに減っているように見えなかったわ。

母：そう？ でも「何をするのも面倒と感ずること」と「歩行速度の低下」、「身体活動量の低下」は当てはまりそうね。「握力」はどうか？

A 美：餃子を作るのがおっくうになったっていうのは、握力が弱くなったのかもね。小麦粉をこねて皮を作るのだから力があるもの。

父：年をとればいろんな身体機能が衰えてくるのは致し方ないかもしれないけど、この 2 年ほどはコロナの為にいろいろと行動が制限されて、フレイルが加速したようだね。買い物をし



来。这些就都指望你了呀。只是千万得做好
预防感染的措施啊。



<https://www.afpbb.com/articles/-/2944926> “阿尔茨海默病的发病导致第二语言丧失的可能性”

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html> “健康长寿网 什么叫フレイル（虚弱/老衰）”

(Y)

てあげて、ただ置いてくるより、時間を作って買い物
に付き添うとか、ちょっと散歩に連れ出すとかしてあ
げたいね。

A 美：コロナがもう少し落ち着いたら、おばあちゃんに
餃子の作り方を教えてもらいたいな。

母：おばあちゃんの味、ぜひ受け継いでね。頼りにして
るわよ。ただし感染対策はしっかりしてね。

<https://www.afpbb.com/articles/-/2944926> 「アルツハイマー病の発症で第 2 言語喪失の可能性」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>
「健康長寿ネット フレイルとは」

(Y)