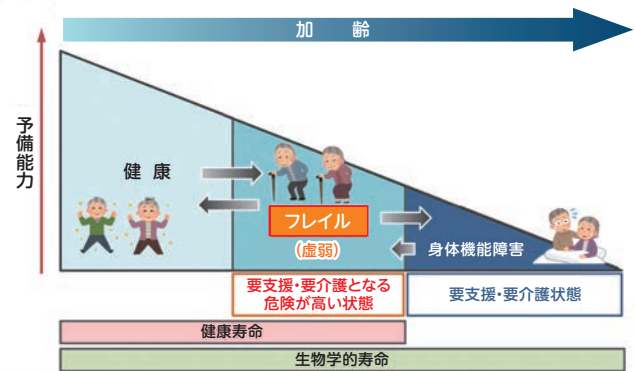


社会とのつながりを失うことが フレイルの入り口です

「健康寿命」や「フレイル」といった言葉を 聞かれたことはありませんか？

健康寿命とは、私たちが健康な状態で生活できる(疾患や障害のない)期間を指します。高齢者の健康寿命を延ばすためには、フレイル(虚弱)の予防が重要です。

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。ご高齢の方の身体的、精神的、社会的な機能の低下が進行している状態をフレイルと言い、健康寿命を短縮させる要因となります。



葛谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性, 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285
佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション, 医歯薬出版株式会社を参考に一部改変
参考:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターホームページ 「活動的に過ごしてフレイル予防」

コロナ禍における外出自粛により、フレイルに陥っている人が増加しています

コロナの流行により「外出頻度の減少や食生活の乱れを自覚していた方がいる」と企業調査などで報告されています。コロナ禍により「体力が減った」「運動不足になった」など身体機能の衰えや社会参加の減少を感じている方はおみえになりませんか？

もしかしたら、それはフレイルかもしれません！

ご自分がフレイルかどうか、下記のフレイルチェックで一度確認してみましょう。

フレイルチェック

5つのうち**3つ以上該当すると**
フレイルといわれています。

- ☐ **体重減少** 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
- ☐ **筋力低下** 握力:男性28kg未満、女性18kg未満 (ペットボトルが開けづらい)
- ☐ **疲労感** (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ **歩行速度** 通常歩行速度1.0m/秒未満 (横断歩道を渡りきることが大変)
- ☐ **身体活動** 軽い運動、定期的な運動を週1回以上していない

3つ以上該当したら、
かかりつけ医やケア
マネージャー、お住
まいの地域包括支援
センターなどに相談
される事をおすすめ
します。

フレイルの3つの要因

- ①**身体的フレイル**.....運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするなど
- ②**精神・心理的フレイル**....軽度の認知症やうつ状態、不安感・孤独感など
定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされることがあります。
- ③**社会的フレイル**.....加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態など

フレイルドミノをご存知ですか？



出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
「フレイル予防ハンドブック」から引用

フレイルドミノは、フレイルの進行段階を表しています。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口となり、生活の質を下げってしまうだけでなく、生活範囲や心の健康、口腔機能、栄養状態、身体機能まで低下することで、ドミノ倒しのように進行し重症化してしまいます。

フレイルの予防・改善方法

フレイルは予防や改善を期待することができ、早期の段階で適切な対策を講じることがとても大切となります。

- 社会的な交流を大切にすること
- 旅行や遊びに行くことも良い
- 独りではなくご友人やご家族と一緒に食事をする

身近なことから社会的交流を意識して
フレイル予防をしましょう！

シンコースポーツアクアプラザ北名古屋衛生組合温水プールにて「フレイル専科」を開催しています

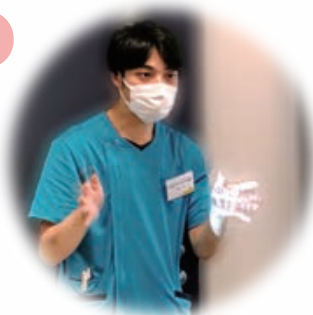
地域の皆さまのフレイル予防を支えるために、当院の理学療法士・作業療法士とシンコースポーツアクアプラザが協同で取り組んでおります。

講座(写真参照)とプール運動をセットにした「フレイル専科」は、講座でフレイル予防に関する知識を学んでいただいた直後に、プールで運動を行っています。

受講生の満足度90%以上の評価(2024年6月調査)を頂いている大変好評な講座となっております。詳しくは右記のQRコードからホームページ(「プール教室」→「大人教室」を参照)をご確認ください。



シンコースポーツアクアプラザ
北名古屋衛生組合温水プール



リハビリテーション技術科 理学療法士 堀 涼太

→ 次号は「^{えんげ}摂食嚥下支援チームについて」です

四字熟語

雪月風花(せつげつふうか)

四季折々の自然の美しい景色のこと

- 12月1日(日)~12月31日(火)歳末たすけあい運動
- 12月1日(日)世界エイズデー
- 12月21日(土)冬至
- 12月25日(水)クリスマス
- 12月27日(金)国際疫病対策の日
- 12月31日(火)大晦日

■ 第213号 2024.12月
■ 発行 済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院
TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com
FAX.0568-22-7494



当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。