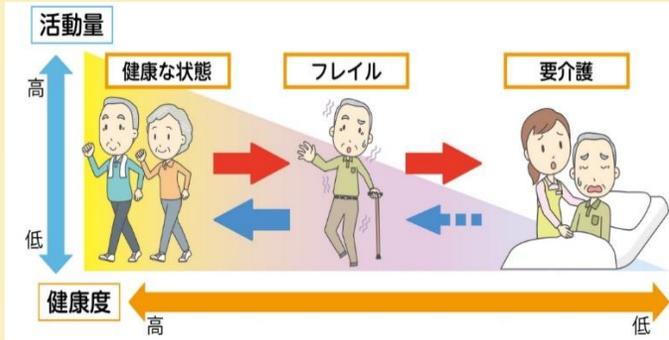




リハビリ便り



健康な状態から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

フレイルとは

さて今回は、フレイルについてご紹介します。少しずつ秋らしさを感じる季節となりました。近年は秋の期間が短く、寒さを感じるとなかなか動けないという方も多いのではないのでしょうか。

フレイルを予防するには

フレイルは早期より適切な対策を行うことで元の状態に戻る可能性があります。

左図は評価指標の一部になりますが、自身の状態を把握し、フレイルの徴候が無いかわかる事も重要です。フレイルを予防する上で欠かせないのが、

- ① 運動
 - ② 栄養（食事、口腔ケア）
 - ③ 社会参加（他者との交流、老人クラブ等）
- の3つの柱です。

フレイルチェックリスト		
No.	質問項目	回答 (該当するものに○)
運動機能		
1	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	●はい ●いいえ
2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	●はい ●いいえ
3	15分くらい続けて歩いていますか	●はい ●いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか	●はい ●いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	●はい ●いいえ
●の数()...3つ以上でフレイル対策が必要		
栄養状態		
6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか(6か月以上上かって減少している場合は「いいえ」とします)	●はい ●いいえ
7	ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人さし指で囲む(指ワッカテスト)とき、以下のどの状態になりますか	下図のうち該当するものに○
●の数()...1つ以上でフレイル対策が必要		
口腔機能		
8	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	●はい ●いいえ
9	お茶や汁物等でむせることがありますか	●はい ●いいえ
10	口の湿きが気になりますか	●はい ●いいえ
●の数()...2つ以上でフレイル対策が必要		
社会参加		
11	週に1回以上は外出していますか	●はい ●いいえ
●の数()...1つでフレイル対策が必要		

(理学療法士 宮田)

さいごに

どれかひとつでも不足すると他の2つとのバランスを崩してしまうので、一緒に改善することが理想です。

当法人では、パワーアップ教室（詳細は下記記載）や介護保険による訪問リハビリ、通所リハビリ等のサービスを提供しております。可能な限り自立した日常生活を営むことができるよう支援を行います。お気軽にご相談ください。

お知らせ



【大分市パワーアップ教室】

当法人では、大分市の事業「パワーアップ教室」を受託しています。体力の低下を自覚し始めた方、閉じこもりを予防したい方にピッタリの教室です。3ヶ月間、集中的に身体機能の改善を図る事が期待出来ます。見学も可能で、随時参加を受け付けています。

【対象となる方】

- ・65歳以上
- ・要支援1,2
- ・チェックリストにて「事業対象者」に該当

【教室詳細】

場所：天心堂デイセンター 料金：毎月500円
日時：毎週木曜日 9：30～11：30 ★無料送迎あり

【問い合わせ先】

リハビリテーション科
担当：後藤伸太 電話 (097) 597-5777