社会医療法人財団 天心堂　へつぎ病院 リハビリテーション課

リハビリ便り

2025年10月号
No.66
発行責任者：岡部 英司（院長）

秋の澄んだ空気を感じる季節となりました。過ごしやすいこの時期は、外出や活動の機会を増やす良いタイミングです。

外に出ることは「気分転換」以上に、健康の維持やフレイル（心身の虚弱）予防につながることが分かっています。

フレイルとは

フレイルとは、加齢により心と体のはたらきが少しずつ弱くなってきた状態のことをいいます。

元気に過ごしている状態と、介護が必要になる状態のちょうど「中間」にあたります。フレイルは放っておくと、**転倒や病気、寝たきり**につながることもありますが、早めに気づいて予防・改善に取り組めば、もとの元気な状態に戻ることもできます。

【フレイルのイメージ】

次のようなことがフレイルのサインです

- 歩くスピードが遅くなる
- 外出の範囲が自宅周囲のみ
- 体重が減ってきた
- 疲れやすくなった
- 動くことが少なくなった

こうした変化を防ぐには、家の中だけでなく、外へ出て歩いたり、体を動かしたりすることが効果的です。

外出と健康の関係

外に出る機会が少なくなると、体や頭の働きが弱くなりやすくなります。また、外に出ないと気分が落ち込んだり、人とのつながりが減ることで、心の健康にも悪い影響があります。

一方、外出する習慣がある人は、歩く力や筋力が落ちにくく、元気に過ごしやすいことがわかっています。

「外に出ること」自体が、運動や人との交流、生活のリズムを整えるなど、健康によい効果をたくさん持っています。

当院での取り組み

当院の短時間通所リハビリでは、フレイル予防を目的に外出機会を意識した支援も行っています。

〇歩行訓練〇
室内での訓練だけでなく、玄関や病院周囲の歩行練習を取り入れる

〇バランス訓練〇
不整地や段差を模した環境でバランス機能を確認・強化

〇社会参加への橋渡し〇
グランドゴルフ、買い物などの再開を目標にリハビリ計画を立案

これらは単なる運動機能の改善にとどまらず、「自分の行きたい場所に行ける」という生活の質（QOL）の向上につながります。

おわりに

外出は、身体・認知機能・社会参加の三つを同時に支える作業です。秋は活動習慣を再構築する最適な時期。ぜひ外出機会を意識的に増やし、フレイル予防につなげていただければと思います。

（編集：作業療法士・杉山）

短時間通所リハビリに関するご相談

問い合わせ先：リハビリテーション課

担当者：平岡

電話：0570-034577（代表）

ご不明な点など、まずはお気軽にご相談ください。

または担当のケアマネジャーなどへお問い合わせ下さい。