

やってみましょう

「イレブンチェック」

理学療法士 白神侑祐



寒さも本格的になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は皆様に「イレブンチェック」という簡単な健康チェックをご紹介します。さっそくやってみましょう、と言いたいところですが、イレブンチェックを始める前に、ぜひとも皆様に知っておいて欲しい言葉があります。それは「**フレイル**」という言葉です。

フレイルとは、要介護状態の前段階、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」と言われています。一般的には誰しもが加齢とともに老いを経験することになりますが、フレイルは複数の慢性疾患の影響により、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態と言えます。

もう少し詳しく見てみると、フレイルは3つに分類されます。1つ目は骨・関節、筋肉などの運動器の衰えである「**身体的フレイル**」、2つ目はうつや認知機能の衰えである「**心理的フレイル**」、3つ目は閉じこもりや孤食による「**社会的フレイル**」です。これらの予防には、身体活動や運動の実施、バランスの良い食事摂取、趣味活動やボランティア活動の実施が有効であると言われています。加えて、**フレイルは適切な予防方法の実施で改善**することが分かっています。

イレブンチェックでは、フレイルの兆候があるかどうかを確認することができます。それでは始めてみましょう。

【質問を読んで回答に○をしてください】

「イレブンチェック」11項目		回答	
栄養・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活で歩行または同等の運動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数は減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず物忘れが気になりますか	いいえ	はい

いかがだったでしょうか。結果の見方は、解答欄右側(赤く塗られた部分)に○が着いた項目が**要注意**となります。まずは要注意項目を改善し、一緒にフレイル予防に取り組みましょう。結果で不明な点があれば、予防リハビリのスタッフにお声掛けください。

【参考・引用文献】

公益財団法人 長寿科学振興財団：健康長寿ネット  
公益社団法人 東京都医師会ホームページ

・フレイル予防の注意項目を知ろう  
やってみましょう「**イレブンチェック**」

・ほかほか足湯のご紹介

・予防リハビリの取り組み紹介  
要介護状態への移行予防のために



いよいよ年の瀬も押し詰まり、気ぜわしい日々をお過ごしのことと存じます。今年も予防リハビリをご利用いただきまして誠にありがとうございました。



## 年末年始の営業について

12月28日(土) 営業

12月29日(日)～1月3日(金) 休業日

1月4日(土) 営業



### 予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から  
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！  
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

### 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください  
相談担当：大段（おおだん）

濡れない  
ほかほか足湯でリフレッシュ！！  
介護福祉士 鈴木夏七絵



12月になり、夜寒が身に沁みる頃となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。さて、すでにご存知の方も多いかと思いますが、予防リハビリに新しい機器が届きました。

『おもてなしあしゆ』という足湯です！実際はお湯ではなく、保温性の高いセラミックボール（右写真）という球体を使用しています。



そこに足を入れて温めるようになっています。たった10分間の使用で、足がぽかぽかと温かくなります。

使用後は血液の循環が良くなり、実際に利用された方からは、「気持ちよかった」「足がぬくもった上に軽くなった！」「全身がぬくもったわぁ」という声をいただいています。

10月の設置から大人気で、早くも予防リハビリの新たな人気スポットとなっています。冬場に足が冷えるという声も多く聞かれるため、冷えからくる痛み予防としても活用していただければと思います。



要介護状態への移行予防のために

理学療法士 室山敦美



倉敷平成病院では毎年、よりよいサービス提供と職員のスキルアップを目的に、「全仁会研究発表大会」が実施されています。予防リハビリでも、毎年テーマに沿った内容の研究や取り組みを実施しています。今年度は、「要介護状態に至る要因の検討」という研究に取り組みました。

予防リハビリでは、日頃から身体機能低下の予防や転倒予防に着目したプログラムを実施しています。しかし、心身機能や環境面の変化で日常生活の自立度が低下してしまう方もおられます。

そこで、予防リハビリご利用の方を対象に、要介護状態に移行してしまう場合、どのような要因が関連しているのかを調査し、一人でも多くの方が継続して今の生活を続けられるよう支援していきたいと考えました。具体的には、「物忘れ」「うつ」「5m歩行時間」の項目で強く関連性を認めました。結果として、要介護状態の予防には、運動機能だけでなく認知面や精神面も大切であることが確認されました。

転倒の頻度が増えた、同じ内容を何度も言う、忘れ物が増えた、落ち込むことが多くなったなど、気になる点があればいつでもスタッフにご相談ください。