

Ola  
オーラ

6  
-2022-  
Summer



介護予防小噺～フレイルを知り、自らを知る～  
フレイルの危険性を知り、予防に取り組みましょう！

## 介護予防小噺

～フレイルを知り、自らを知る～

理学療法士 白神 侑祐



最近テレビなどのメディアでも『フレイル』という言葉を目にする機会が多くなりました。フレイルにならない（悪化させない）ということこそが、介護予防に取り組む上で非常に重要となります。しかしながら、『フレイル』という言葉自体は知っていても、その症状や原因については良くわからないという方も多いのではないのでしょうか。孫子の兵法に「彼を知り己を知れば百戦殆からず」という格言があるように、フレイルに勝つためにはフレイルを知り、ご自身の体の状態についても知っていただくことが大切です。今回はフレイルについて説明をし、フレイルチェック（裏面）にも取り組んでいただきたいと思います。

フレイルとは、簡単に言うと健康な状態と介護が必要な状態の別れ際と捉えていただくとわかりやすいと思います。身体が衰え、フレイルが始まると様々な症状が出始めます。代表的な症状は、①体重減少、②疲れやすくなる、③日々の活動量が減る、④握力が弱くなる、⑤歩く速度が遅くなる、といったものです。先ほど申し上げた通り、フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の別れ際ですから、これらの症状を放っておくといずれ介護が必要な状態になる危険性が高まります。ある研究では65歳以上の方の20～25%がフレイルであるとの結果もあり、誰もがリスクを持っています。幸いフレイルは適切な取り組みをすることで、予防や改善ができると言われています。ではフレイル

の原因や予防のポイントは何かのでしょうか。

まず原因ですが、主に老化と生活習慣（病）と言われています。老化は誰もが経験するものですが、ここで原因となるものは認知症や低栄養、筋肉減少といった病的な老化を指します。また、生活習慣病においては、病状の管理ができていない場合は特に注意が必要です。日頃から慢性的に高血圧であったり、高血糖であったりする方は、きちんと受診をして適切な治療を受け、病状がコントロールできている状態を目指しましょう。

皆さんここまでで、フレイルの症状や原因はおわかりいただけましたか？フレイルという敵の姿が、だいぶ見えてきたのではないのでしょうか。

では次にフレイル予防のポイントです。予防の柱は運動、栄養、社会参加です。日常生活で運動習慣を作ることがとても重要です。最初は散歩でも構いませんので、少しずつ時間を長くするなど、目標を持って取り組んでみてください。栄養は食欲低下や栄養の偏り・不足を改善していく必要があります。食事の品目を1つ増やしたり、野菜（ビタミン）や豆類・肉類（タンパク質）の摂取量を意識してみてください。社会参加については、地域の集いの場への参加などを通して、人との繋がり・関わりを持つことが、結果として活動量の向上につながり、フレイルの予防になると言われています。

それでは皆さん自身のフレイルリスクやこれから取り組むべき予防のポイントを知るために、裏面の「フレイルリスク度セルフチェック」に是非チャレンジしてみてください。自らを知り、フレイルを撃退していきましょう！！

2022年度、予防リハビリは  
スタッフ9名で皆様をお待ちしております！！

## 新スタッフ紹介



妹尾 舞  
(せのお まい)  
作業療法士



坊田 純平  
(ぼうだ じゅんぺい)  
理学療法士



谷 仁汰郎  
(たに じんたろう)  
理学療法士



疋田 翔子  
(ひきだ しょうこ)  
言語聴覚士

皆さまの生活を支えられるリハビリが提供  
できるよう頑張ります！よろしくお願ひします！

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

相談担当：大段(おおだん)

(年2回発行. 次回2022年12月予定)

## フレイルリスク度セルフチェック

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3	目は普通に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか (注:入れ歯を使ってもよい)	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出します (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	<input type="checkbox"/> いいえ

チェック結果

点



黒枠内の合計が4点以上の場合は要注意です。フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

(出典:東京都健康長寿センター研究所)

ご不明な点は予防スタッフへお声掛けください