

# さんとぴあ号



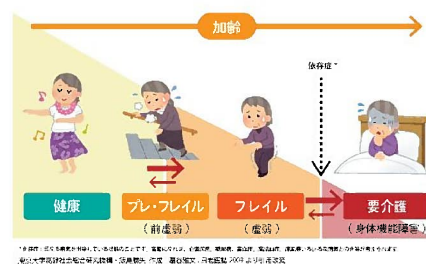
宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 TEL:0745-85-2525

令和 6 年 5 月号

## フレイル予防について

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、Frailty(フレイルティ)の日本語訳です。Frailtyは「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味しますが、フレイルとはわかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。健康状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まなくする可能性があります。介護認定の要支援に相当する、と考えるとわかりやすいと思います。フレイルは、筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなどの精神的、心理的要素、独居や経済的困難などの社会的要素で構成されます。



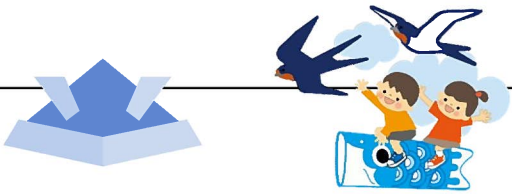
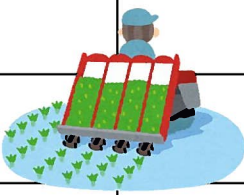
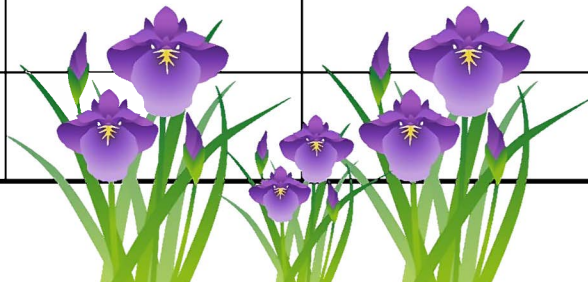
加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると(サルコペニアといった言葉があります)活動量が減り、エネルギー消費が低下します。さらにその状態では食欲が低下し、食事の摂取量が減り、蛋白質をはじめとする栄養の摂取不足による低栄養の状態になります。低栄養の状態が続けば、体重が減少、さらに筋力や筋肉量が減少していきます。こうした悪循環をフレイルサイクルと呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。

フレイルと診断するには、Friedの基準がよく使われますがこれには次のような項目があります。1.体重減少(意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少) 2.疲れやすい(何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる) 3.歩行速度の低下 4.握力の低下 5.身体活動量の低下の5つです。この5項目のうち3項目以上相当すると「フレイル」、1または2項目だけの場合には「フレイル」の前段階である「プレフレイル」とされます。いずれも該当しなければ「健常」となります。なお、これらの項目をもう少し具体的に示した日本版フレイル基準もあります。

1.体重減少(6か月で2kg以上の(意図しない)体重減少) 2.疲労感(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする 3.通常歩行速度 1.0m/秒以下 4.筋力低下(握力 男性28kg以下、女性18kg以下) 5.身体活動 ①軽い運動や体操をしているか ②定期的な運動・スポーツをしているか このうちいずれも週に1回もしていない場合 以上です。フレイルの診断には、これらを具体的に25の質問項目として調べる基本チェックリストが使われます。

フレイル予防として、フレイルにならない、フレイルを加速させない3つのポイントは、栄養、運動、人とのつながり(社会性)です。筋肉を作るたんぱく質が多く含まれる食材や、骨を強くするカルシウムを含む食材(牛乳、乳製品、小魚など)を積極的にとることを意識しましょう。筋肉を増やし、筋力を高めるには、日常生活でこまめに体を動かし、適度な運動を心がけることが重要です。家で閉じこもらず、意識して外出機会を増やすこと、自分に合った活動(趣味のサークルやボランティア活動)、地域のイベントなどにも積極的に参加することなどが重要です。これら3つのポイントを三位一体で生活に取り入れ、それを継続していくことが肝要です。このことがフレイルの予防につながり、健康寿命を延ばすことにつながるものと思います。 施設長 越智祥隆

# 5月行事予定表

|    | 曜日 | 午前                                                                                                 |  | 午後 | 日  | 曜日 | 午前                                                                                    |  | 午後 |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1  | 水  |                   |                                                                                   |    | 17 | 金  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 2  | 木  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 18 | 土  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 3  | 金  | 憲法記念日             |                                                                                   |    | 19 | 日  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 4  | 土  | みどりの日             |                                                                                   |    | 20 | 月  |                                                                                       |  |    |
| 5  | 日  | こどもの日             |                                                                                   |    | 21 | 火  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 6  | 月  | 振替休日                                                                                               |                                                                                   |    | 22 | 水  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 7  | 火  |                 |                                                                                   |    | 23 | 木  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 8  | 水  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 24 | 金  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 9  | 木  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 25 | 土  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 10 | 金  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 26 | 日  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 11 | 土  | <br>おかあさん ありがとう |                                                                                   |    | 27 | 月  |  |                                                                                     |    |
| 12 | 日  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 28 | 火  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 13 | 月  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 29 | 水  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 14 | 火  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 30 | 木  |   |                                                                                     |    |
| 15 | 水  |                                                                                                    |                                                                                   |    | 31 | 金  |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 16 | 木  |                                                                                                    |                                                                                   |    |    |    |                                                                                       |                                                                                     |    |

田植えが始まり、カエルの鳴き声が響いています。



5月、こいのぼりが爽やかな風に力強く泳ぎ、サツキやつつじが、色とりどりのきれいな花を咲かせる季節となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか？

清々しい気候に、心も体も軽くなり散歩やウォーキング、外出されることも多くなったのではないのでしょうか？健康維持や体重管理、個々に目的や目標は違っても、前向きな気持ちになりますね。無理のないように、楽しく取り組むことが「継続」につながります。

また、季節が変わり急に気温が高くなり、体が暑さに慣れず熱中症の危険が高まります。『暑熱<sup>しょねつ</sup>馴<sup>じゅん</sup>化』徐々に体を暑さに慣れさせましょう。ウォーキングやジョギング、筋トレ、ストレッチ、入浴など効果があります。室内、屋外に限らず『水分補給』に努めてください。



今年の桜は全国的に、朝晩の冷え込みや雨の日が続き、例年より緩やかに開花しました。数年ぶりに、桜が満開の中、入園式、入学式を迎えられたことでしょう。

今年も、施設横にある桜を晴天の暖かい日に、利用者様に職員が付き添い「お花見」をしました。毎年、「美しいね」「きれいね」など花びらに触れて、笑顔が沢山見られました。最後に、記念撮影をしました。また、製作でも各フロアできれいな桜や花が沢山開花しています。写真で様子をお伝えします。

き、季節の行事やレクリエーション、製作や書道、歌など、皆様に楽しんで参加して頂けるような、取り組みをしていきたいと思ひます。



施設内は、御利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。

介護施設では、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取り組みを継続しています。ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。



## 《面会時のお願い》

面会時はお互いにマスクを装着し、飲食は禁止です。また、面会中、席を離れるときは、転倒転落事故を防止するため、事務所内の職員へお声かけ頂きますようお願い致します。

業務課：石田





## フロア使い

満開だった桜も終わりを告げ、花吹雪が舞い、新緑が楽しみな時季になりました。5月のさん  
とぴあ号は3階の担当です。

面会も緩和される様になり、ご利用者様の笑顔をうかがえる姿を見せていただき、職員も喜んで  
います。

施設では、各々に応じたりハビリやレクリエーションなど工夫を凝らして行っています。

今回は、3階のご利用者様をご紹介させていただきます。手先が器用で、貼り絵など丁寧に作  
成され、3階フロアを彩り豊かにしてくださっています。その方が主となり、他のご利用者様も  
貼り絵や物づくりに参加され、出来上がりをみんなで喜んでいます。最近では、さんとぴあ榛原  
の立体模型も作成してくださりました。ちなみに、正面玄関に飾っています、ウッピーハッピー  
もその方が作成されました。今後も、どんな作品が出来るかが楽しみです。

3階職員一同



担当：石田・井上