



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。今月号は「フレイル予防」についてのお話です。フレイルとは、高齢期において体と心が機能低下している状態のことです。シニア世代の方必見です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

※一部「健康長寿とちぎWEB」より引用して制作しています。

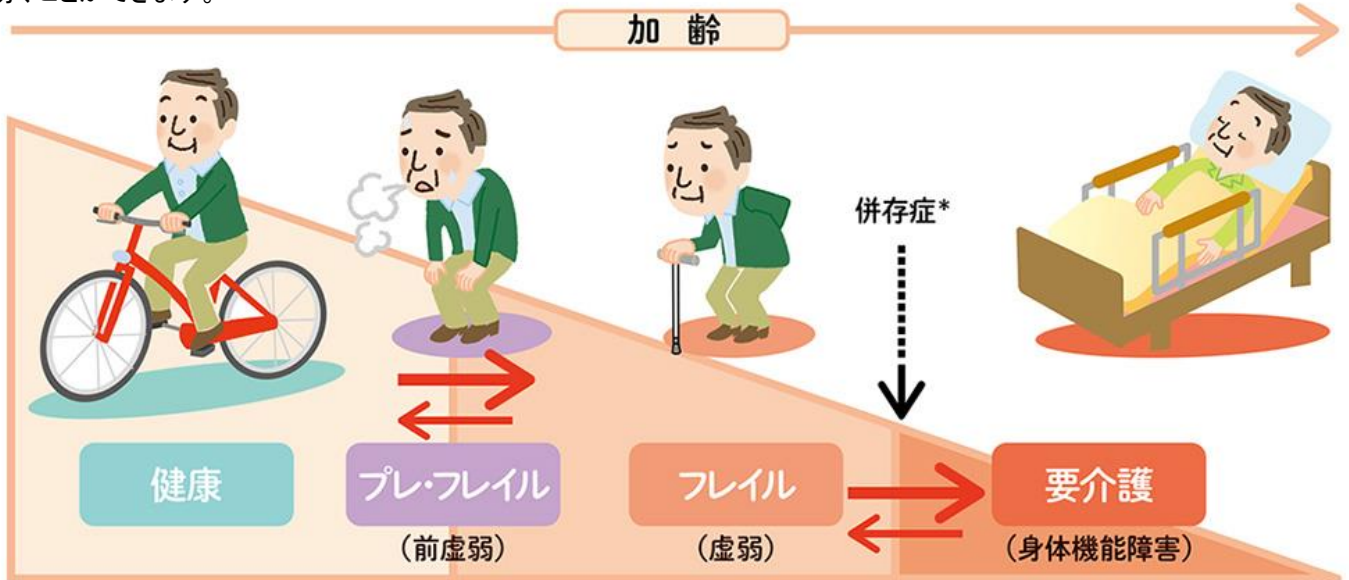


はじめに

栃木県では、県民の皆様が生涯にわたりいきいきと暮らせる豊かで活力ある「健康長寿とちぎ」の実現のため、令和2年度から新たに「人生100年フレイル予防プロジェクト」をスタートしました。日本は世界有数の長寿国となりましたが、住み慣れた場所でいつまでも元気に暮らしていくために、私たちははなまる訪問看護リハビリステーションもこの活動に参加し、高齢者にこの運動を広めてゆきたいと考えています。

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態をいいます。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。また、早いうちに気付くことで、心身の活力低下を防ぐことができます。



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注意】
高齢期における減量
に潜むリスク

介護予防 早期予防重視型

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加 (閉じこもらない)

自立支援に向けたケア 多職種協働

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

虚弱期のケアシステムの確立 医療・介護や住まいも含めた トータルなケアシステム

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL*)を重視

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

*併存症:異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。



裏面はフレイルの予防
についてです

ちびワルコ代表



オイラもそろ
そろ気を付け
なくちゃだね！

これからでも
遅くありません
よ～！
1日9,000歩
歩きましょう！



ソメヤPT

フレイルの予防について ～いつまでも健康に過ごすために～



<健康長寿に大切な3つの柱>

フレイル予防のポイントは「**栄養(食・口腔機能)**」・「**運動**」・「**社会参加**」と言われています。この3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。



**バランスの良い食事
口腔機能の維持!**
毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも重要です。

県では様々なポスターやパンフレットも用意しています。ご興味ある方はお問い合わせください。



しっかり、たっぷり歩く
筋トレも!

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げることができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに会合したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。



はなまる訪問看護 リハビリステーション

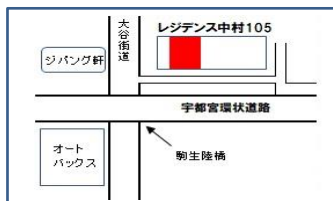
お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp 月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師7名 ○理学療法士5名 ○作業療法士2名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等



メインステーション
宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室



サテライト岡本
宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室