



はなまる通信

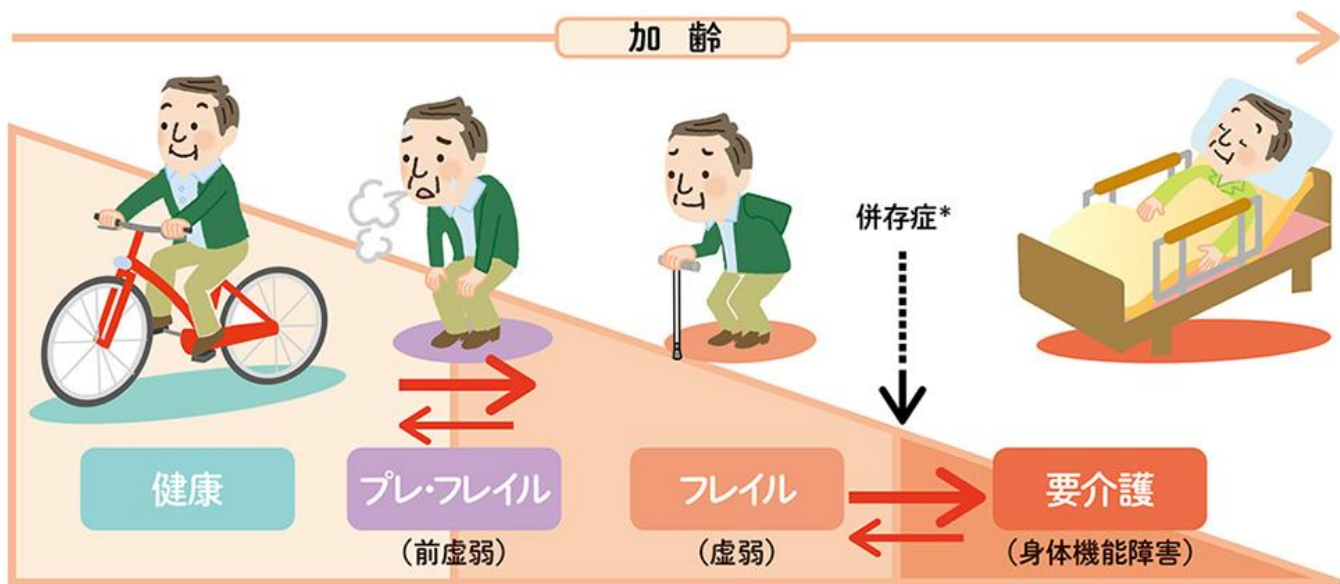
はなまる訪問看護
リハビリステーション

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？

フレイルは「弱さ」や「もろさ」を意味する「frailty」に由来しており、加齢によって、ストレス(肉体的にも精神的にも)に対する抵抗力が落ち、回復しづらくなっている状態です。



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)

具体的な症状としては、体力の低下、疲れやすさ、転倒、骨折、認知機能の低下などが挙げられます。フレイルは単に身体的な問題だけでなく、認知機能障害やうつ、社会的孤立、閉じこもりなども含めた広い概念です。



裏面はフレイルの予防についてです

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。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。

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、趣味のクラブに入会したり、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3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