



## 特集：田中らばたち

# 「高齢者は注意！要介護手前の状態”フレイル”」

## ”フレイル”とは

高齢になって筋力や体力が衰えた段階のことで、健康と病気の中間的な段階でfrailty(フレイルティ)という「もろさ」「虚弱」を意味する英語からきている言葉です。

加齢とともに筋力が衰える現象は「サルコペニア」と呼ばれ、さらに生活機能が低くなると”フレイル”となります。

日本老年医学会が名付け、予防啓発に取り組んでいます。フレイルの状態の方は、健常の人に比べて、要介護状態に至る危険性が高いだけではなく、生命予後が悪く、入院のリスクが高く、転倒する可能性も高いとされています。また、複数の疾患を持ち、複数の薬剤を内服している方が多い傾向にあります。



## フレイルの基準

フレイルの基準は、筋力低下、体重減少などの身体的な側面に加えて、精神的な活力の低下も入っています。

精神的にも低下している人は、フレイルの状態に陥りやすくなります。



## フレイル状態に至るとどうなるか

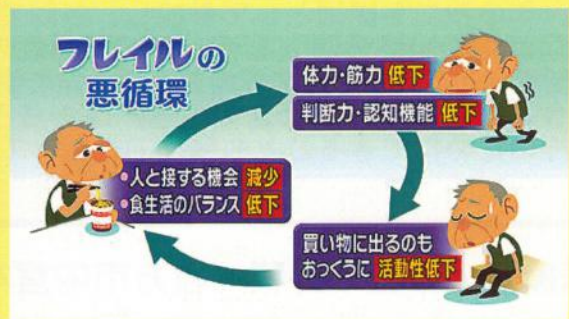
フレイルの状態に至ると、7年間の死亡率が健常な人に比べて約3倍、身体能力の低下が約2倍という報告があります。また、フレイル状態の方が風邪にかかると、ふらつきがひどく転倒を来したり、ぼーっとするところか意識混濁まで来したり、という状態に至ったりします。

**このように健常の方よりも身体的、精神的にも弱い状態になっており、様々な負の連鎖(悪循環)が起こりやすい状態になります。**

## フレイルにならないための予防方法

次の3点がフレイル自体の予防やフレイルの進行予防に有効であると考えられます。

- ・ 栄養補給とセットの定期的な運動  
(運動することで筋力、エネルギー消費量が増えますが、その増加分を見越した栄養補給が必要)
- ・ 持病をしっかりとコントロールする  
(慢性疾患「持病」をお持ちの方は、その持病のコントロールが必須です)
- ・ 感染症など予防できる疾病は予防する  
(予防接種で予防できる感染症(インフルエンザや肺炎球菌性肺炎など)は予防接種を極力行い、日頃からうがい、手洗いなど感染予防をしっかりと行う習慣をつける)



さらに、社会との関わりが薄れると、日々の活動量や、健康維持への意欲が低下してしまいます。社会活動の低下は、体の衰弱の始まりの目安になるといいます。「閉じこもらない」ことも、フレイルの予防法になります。現在ではフレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護に至る方を減らし、健康寿命をのばすことができるのではないかと様々な研究が行われ、様々な提案がなされています。



## リハビリ室より

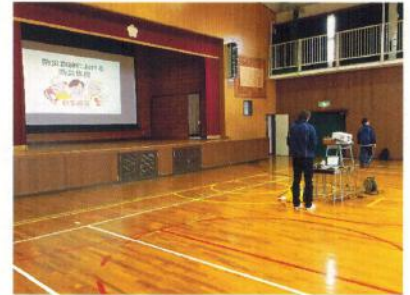
# 「未然に 防ごう エコノミークラス症候群」

今年4月に起きた熊本地震。最大震度7の揺れ。体育館や車中泊など長時間に渡り同じ姿勢を続けると足にできた血栓が肺に飛んで詰まり、死ぬこともあります。俗に言われる「エコノミークラス症候群」(以下DVT)

予防のポイントは

- ①こまめな水分補給。
- ②時々深呼吸をする。
- ③トイレを我慢しない。
- ④定期的に体を動かす。

ちょうど3月の終わりに近くの明倫小学校の地域住民の方々へ防災の啓発、防災体操をお話していたところです。DVTのみならず生活不活発病は健康に悪影響を及ぼすので、今一度予防をされてみるのはいかがでしょうか。



## 通所リハビリテーションより

# 「ショッピング・リハビリ」

楽しく買い物しながら元気になる!



新しいリハビリがスタートしました。訓練内容はスーパーの中での低い場所や高い場所の商品をかごに入れる動作や、買い物に関する動作訓練や移動訓練を専門スタッフと一緒にいきます。また円背や関節の痛みがある方などにも、肘をつけて体重の負担を軽減できる専用カート「楽々カート」を使い、関節の負担を和らげ、楽に移動が出来る買い物訓練です。「ご自分で買い物に行き、目で見て、手で触り商品を選べる生活を取り戻しませんか?」これからも利用者が元気で過ごしていただけるよう、お手伝いさせていただきます。



## デイサービスリハボより

# 「高齢者元気はつらつ健康づくり事業」

4月27日に地域包括支援センター松徳会主催の介護予防事業「高齢者元気はつらつ健康づくり事業」がサテライトいこいの里で開催され、デイサービスリハボのスタッフが講師として参加致しました。

昨年の秋にも講師として参加し、今回で2回目となります。今回は「認知症予防」をテーマに認知症の基礎知識のミニ講座、認知症予防のための頭の体操および身体を使った体操を行いました。今後も、デイサービスでの活動はもちろんですが、地域住民の皆様のためにできることも積極的に行っていきたいと思っております。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

### 編集者のつぶやき

「フレイル」という言葉はまだまだなじみのない言葉かもしれませんが、「メタボ」や「ロコモ」のように近いうちによく耳にする言葉になってくると思います。

覚えておいてくださいね。