ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group 戸田中央医科グループ
TMG
Vol.22
2020年2月発行

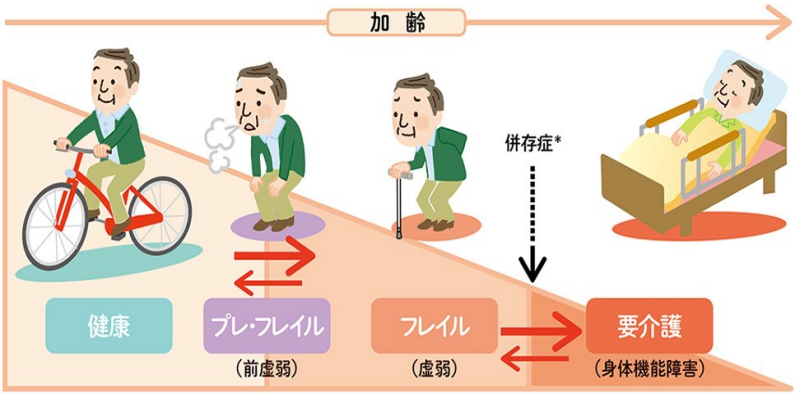
「フレイル」ってなんだろう？

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。健康と病気の中間的な段階でfrailty(フレイルティ)という「虚弱」「もろさ」を意味する英語からきている言葉です。

フレイルに陥るとどうなるの…？

フレイルになると、体力の衰えによって、抵抗力が大きく落ちてしまいます。その為、健康な人であればすぐ治るような風邪でも悪化して肺炎を発症することがあります。また、全体的な気だるさから、転倒しやすくなり、打撲や骨折をする可能性も高まります。

このような病気や怪我がきっかけで入院すると、更にフレイルが悪化しそのまま寝たきりになってしまうケースも少なくありません。



自分の状態を知る 簡単セルフチェック

イレブンチェック

Q4.8.11は「はい」「いいえ」が逆になっているので注意してください。

Q1.	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
Q2.	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
Q3.	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
Q4.	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
Q5.	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
Q6.	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
Q7.	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
Q8.	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
Q9.	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をする	はい	いいえ
Q10.	自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
Q11.	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい

※右側に多くチェックが付いた人はフレイルの可能性があります。

輪っかテスト

フレイル予防に必要な３つのこと

フレイル予防のために大切な3つのポイントは「栄養」「運動」「社会参加」です。この3つは相互に影響しあっています。最近の研究で、特に「社会参加の機会が低下すること」がフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かっています。フレイルは対策次第では健康状態に戻ることができます。いかに自立したままで生活の質を維持するかは、そのときどきにどのように対応するかです。また、フレイル予防には周りのサポートも大切です。家族や知人にフレイルの兆候が出ていないかを確認してみましょう。

栄養

たんぱく質(肉,魚,卵,大豆製品など)と水分をしっかりとろう！

バランスよく食べよう！

運動

階段を使う、ひと駅手前から歩いて帰るなど少し多めに動こう！

社会参加

趣味やボランティア

お出かけの頻度や時間を増やそう！

家族以外ともおしゃべりをしよう！

〈お問合せ先〉
訪問看護ステーションひばり
〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6　イーストハイツ102
☎：04-2951-3667
関連施設：東所沢病院