

フレイル外来のご紹介

この頃、新型コロナウイルス感染症の影響により、ご自宅で過ごす機会が増えているのではないのでしょうか。テレビを見て座っている時間が長くなったり、つい食事を簡単なもので済ませてしまったり、外出がおっくうになったり・・・もしかすると「フレイル」の始まりかもしれません・・・！

そもそも「フレイル」って、聞いたことはあっても詳しくはわからないという方もいらっしゃるかと思います。「フレイル」とは、「健康な状態」と「要介護が必要な状態」の中間にあたります。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。「虚弱」を意味する英語の frailty(フレイルティ)が語源となっています。

人は衰えていくとき、健康な状態からフレイル(虚弱)を経て、徐々に介護が必要な状態に陥ると考えられています。高齢者ご本人や、身近にいるご家族が、どのような状態がフレイルにあたるのかを知っておくこと、フレイルになる一歩手前のプレフレイルといわれる段階で、ちょっとした衰えに気づき、少しでも健康な状態に戻す努力をすることが重要です。早く気づいて生活習慣を見直すことで、進行を食い止め、健康な状態を長く維持できるようになります。



春
夏
秋
冬

～やってみましょう！フレイルセルフチェック～

☑当てはまる項目をチェックしてみましょう！

- 体重減少（半年間で3kg以上）
- 歩行速度の低下（青信号で渡りきれない）
- 握力の低下（ものを落とすなど）
- 疲れやすい
- 活動性の低下（運動をしない/閉じこもり）



一般的には該当がなければ健常、1つまたは2つ該当するとプレフレイル（予備軍）、そして3つ以上に該当するとフレイルと判定されます。

※当院の**フレイル外来**の対象は、上記**1つ以上に該当する方**、**要支援1**または**2**・**要介護1**の**介護認定を受けている方**になります。

フレイル外来は、「フレイル」の原因となる運動不足、低栄養、病気を明らかにして、要介護に陥らない対策を立てるための内科の外来の1つです。普段の生活状況、運動機能や認知機能、栄養状態などの評価を行います。その状況に応じて様々な精密検査や、リハビリ、栄養指導を行います。

加齢による衰えは避けることはできませんが、今のご自身の状況を把握して適切な対処法を知ることにより、安心して老後を暮らすことができます。

〈編集〉

道立羽幌病院
サービス向上委員会
院外報部問
第 62 号

フレイル外来へのお申し込みは、
当院の地域連携室
(病院2階)
お住まいの地域包括支援センター
(羽幌・苫前・初山別)でもご相談が可能です。

フレイル予防をしましょう！

健康的に、そして元気に年齢を重ねるため、フレイル予防を生活に取り入れることはとても大切です。フレイル予防の一例をご紹介します。

～下肢・体幹のトレーニング～

立ち座り動作、歩く動作に必要な筋肉が鍛えられます。

かかと挙げ

- ・1日10～20回を2～3セット
- ・上げ下ろしはゆっくりと

片脚立ち

- ・左右1分づつ、1日3回行う
- ・足は高くあげなくてもよい

スクワット

- ・5～6回を3セット
- ・深く屈みすぎない
- ・息を止めない
- ・膝を前に出さない

【注意点】

- ・次の日に疲労が残らない程度。
- ・痛みが出れば中止。体調が悪ければ無理はしない。
- ・大切なのは続けること！
- ・初めから回数を多くしたり、負荷を強くしたりせずに自分のペースで。



★七夕の日★



7月29日～8月7日まで、病院正面玄関に七夕の飾りつけを行いました。色とりどりの飾りや短冊に彩られた笹が取り付けられ、患者さんやご家族など病院を訪れた方々の気持ちを和ませていました。

5月12日は 看護の日！

近代看護教育の母フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日を「看護の日」、5月12日を含む日曜日から土曜日（今年度は5月9日～5月15日）を「看護週間」としています。

羽幌病院では例年、看護の日の催しを行っていましたが、昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により開催を見送りました。地域における新型コロナウイルス感染が一刻も早く収束することを願うとともに、罹患された皆様の一日も早いご回復をお祈りいたします。



患者－医療者パートナーシップ宣言

- 医療の主役は患者様です。
- 私たち医療者は、患者様の病気の診断・検査・治療計画について、十分な説明をします。
- その上で納得して医療を受けられるよう支援いたします。
- わからないことは、何でもお気軽に相談してください。