

医療法人社団哺育会 浅草病院 訪問リハビリ広報誌

KAKEHASHI

「かけはし」

特集

フレイルを早期発見！早期予防！

チェックすることから始めましょう！

#5

2023. 04



フレイルって？

主なフレイル

身体的フレイル

- ・ 体重、筋肉の減少
- ・ 疲労感
- ・ 活動量の低下
- ・ 歩く速さの低下



精神・心理的フレイル

- ・ 意欲、判断力の低下
- ・ 認知機能の低下
- ・ うつ



社会的フレイル

- ・ 人付き合いの減少
- ・ 閉じこもり



はっきりとした病気ではないけれど、**加齢により心身が衰えている状態**をいいます。

主に「**身体**」「**こころ**」「**社会性**」が弱っていることが原因として挙げられます。

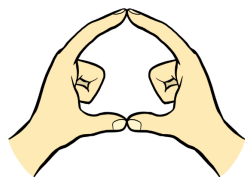
早く気づくこと、早く対処することで改善や予防ができるものであり、**診断方法として国が作成しているチェックリスト（基本チェックリスト）**があります。

市民による市民のためのフレイルチェックの方法としては、簡易チェックの「イレブンチェック」「指輪つかテスト」と、総合チェックがあります。実際にチャレンジしてみましょう！

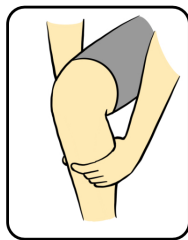


指輪つかテスト

このような形を作り
ふくらはぎを囲みます。
以下のどれに当て
はまりますか？

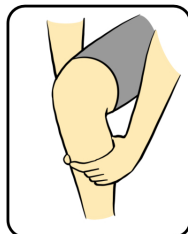


囲めない



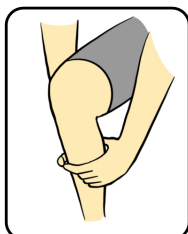
低

ちょうど囲める



フレイルリスク

隙間ができる



高

イレブンチェック

質問に対して、当てはまる答えにチェックを入れてください。

青丸が当てはまった場合は要注意です。

1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	☐ はい	☐ いいえ
2. 野菜調理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか	☐ はい	☐ いいえ
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	☐ はい	☐ いいえ
4. お茶や汁物でむせることはありますか	☐ いいえ	☐ はい
5. 1 回 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施していますか	☐ はい	☐ いいえ
6. 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ますか	☐ はい	☐ いいえ
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思いますか	☐ はい	☐ いいえ
8. 去年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ いいえ	☐ はい
9. 1 日 1 回以上は誰かと一緒に食事をしますか	☐ はい	☐ いいえ
10. 自分が活気にあふれていると思いますか	☐ はい	☐ いいえ
11. 何よりもまず、物忘れがきになりますか	☐ いいえ	☐ はい

訪問リハ事例「80 歳代 女性 独居 腰部脊柱管狭窄症」運動を習慣化したことで、フレイル予防できた事例

心配症な性格であり、転倒歴やコロナ禍によって、自宅に引き込みがちな生活をしてきた。筋力トレーニング、バランス練習を中心に運動方法の指導を繰り返し、自信をつけてもらうことで、買い物練習やバスの段昇降練習まで進めることができた。現在はご自宅でも運動習慣が定着し、買い物や近所への散歩など、外出頻度の向上へ繋げることができた。

利用者様より

昔からの友人に会いに行けるようになった。日本舞踊の発表をまた観に行くことができてうれしい。

ケアマネ様より

運動習慣が身に付いたことで、ご本人様にとってより良い生活や趣味時間を送ることができてよかった。



フレイル予防をしてみよう！

フレイル予防には、手軽に行えるウォーキングの他に、筋肉に負荷をかける動きを繰り返す運動（レジスタンストレーニング）があります。「座って」「立って」できる運動です。自分の体重や道具を使って負荷量を調整しましょう。

😊 できる範囲で各 10 回を目安にゆっくり行ってみましょう。

もも上げ



膝のばし



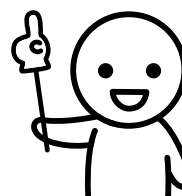
スクワット



横に足上げ



!! フレイルに関してお気軽に浅草病院リハビリテーション科にご相談下さい。



訪問リハビリについて

訪問対象地域

台東区・墨田区・荒川区

当院より **3Km** 圏内

(圏外もご相談ください)



訪問リハビリ利用開始までの流れ



かかりつけ医か担当の
ケアマネージャーに相談



浅草病院を受診
(リハビリ担当者と面談)



ご自宅へ訪問
(利用開始日はご相談
させていただきます)

ご利用対象

- 要支援(1・2)、要介護(1～5)認定されている方
※40～64歳までの方は、要介護状態になった原因が16種の
特定疾病による場合
※65歳以上で要介護認定の方は、原則として介護保険適用
※年齢や特定疾病などにより、適用される保険は異なります
- 主治医から「訪問リハビリテーションが必要」と
認められた方

〒111-0024 東京都台東区今戸 2-26-15

医療法人社団哺育会

浅草病院

リハビリテーション科

月曜～土曜 8:30～17:30

休日 日曜日・年始年末

(平日は祝日は営業)

☎ 03-5824-1888

✉ horeha@asakusa-hp.jp

QRからもお気軽にお問い合わせください▶▶

