

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

## フレイルと運動習慣

～活動量をあげて運動不足を解消しよう～

#6

2023. 09



# フレイルとは、

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（虚弱）をいいます。 病気がなくとも家族の手伝いや介護が必要になりやすいです。

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が、早く気づくこと、早く対処することで改善や予防ができます。

## 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



そこで...

## フレイルを加速させない3つのポイント

### POINT

## 01

### 栄養

筋肉を構成するタンパク質や、カルシウムの吸収や骨の成形の役割があるビタミンDを摂取することが大切になります。



### POINT

## 02

### 運動

一番望ましいのはウォーキングなど外に出での運動を30分～1時間行うことです。また、日光を浴びる事で体内でのビタミンD生成が行われます。



### POINT

## 03

### 人とのつながり

コロナの時期フレイルチェックを実施したデータによると、会話量の減少により滑舌などの低下が統計で多く生じていることが明らかになりました。意識的にご友人やご家族と連絡をとったり、地域での活動に参加するなど自分に合った活動を見つけることが大切です。



# フレイルについて 地域で活動をしました！

7月26日、橋場老人福祉館で「笑顔のつどい」がありました。

今回は

「フレイルと転倒予防～転ばないための運動指導～」をテーマに浅草病院の訪問リハビリチームが参加し、10名の参加者と一緒に、簡単にできるバランステストや自宅でするトレーニングを行いました。

日常生活内でのちょっとした動きの中で、転倒予防に繋がる脚腰の筋力はつけることができます。

運動の大切さを参加者の方々に実感していただきました。今回をきっかけに運動習慣を身に付け、地域の皆さんがフレイルを予防できればと思います。



「一人で運動をするのは大変だけれど、みんなでできる機会があれば楽しく運動できる！」



「毎月やってほしい！」



一度筋力が低下すると、取り戻すのはなかなか容易ではありません。また、運動の必要性を感じていてもどのように行ったらよいかわからない、などのお困りごとがあると思います。

地域の集い等でフレイル予防体操を実施したいというご要望や、訪問リハビリのご希望があれば、

お気軽にご相談ください。

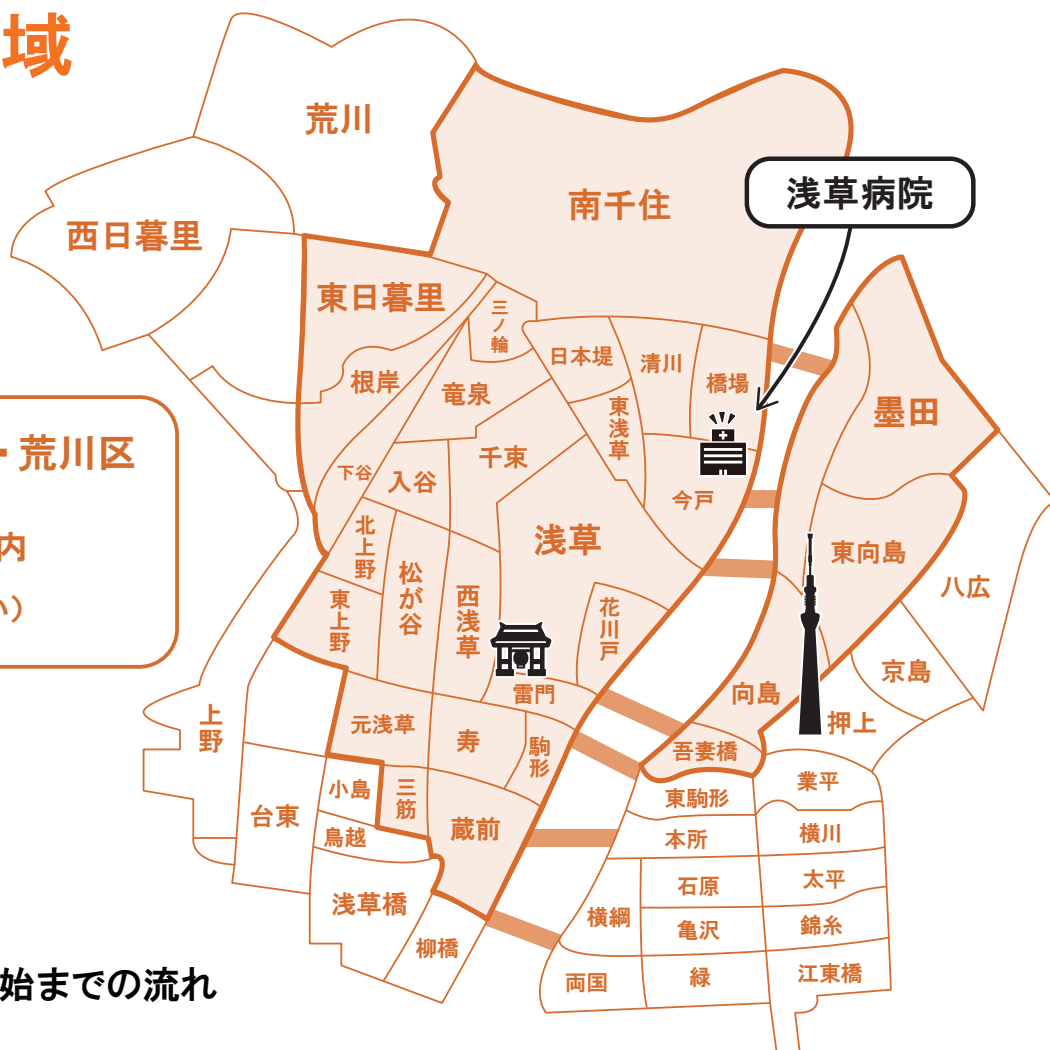


# 訪問リハビリについて

## 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▶▶

