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

社会的フレイルとは？

～今の自分の状態を振り返り、フレイル予防をしよう！～

#7

2024.01

医療法人社団哺育会　浅草病院
Asakusa Hospital

年頭ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます

昨年は、浅草病院訪問リハビリテーションをご利用いただきありがとうございます。「住み慣れたところで生き生きと暮らせるように」スタッフ一丸となり、地域の皆様を支えてまいります。ぜひ、在宅のことで困ったら「浅草病院訪問リハ」へお気軽にご相談下さい。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

浅草病院　訪問リハビリテーションスタッフ一同

社会的フレイルとは？

加齢に伴って社会とのつながりが薄くなることで生じる、**社会的孤立など**をいいます。社会的フレイルは他のフレイルよりも**先に起こり**、身体的フレイルと社会的フレイルが重なると要支援・要介護へのリスクを高め、死亡にもつながります。

そのためにも、まず**社会的フレイルの予防**を行う事が重要となってきます。

「社会的フレイル予防」のポイント

ー 閉じこもり高齢者には「閉じこもる理由」がある！

「外にでない」理由は**その人にとって様々**で、そのひとにしかわかりません。まずは**思いを素直に聞くこと**で、支援者側の一方通行は防げます。

ー 小さな変化に自分で気が付くこと

時々基本チェックリストを行うなど、**ささいな身体や心の変化に気が付くこと**で早期に予防しやすくなります。

ー 自分に合った活動を見つける

外に出ることが好きな方は、地域の集まり（笑顔の集いなど）や通いの場、趣味サロンを提案し、参加してみるのもいいと思います。

地域活動への参加に消極的な方は、今あるコミュニティーを大切にすることも大事です。

（フレイルについて：詳しくは、KAKEHASHI ＃ 6 号をご覧ください）

アヤスクLABO サイトより

表4　基本チェックリスト

No.	質問項目	回答（いずれかに○をお付け下さい）		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	運動
7	椅子に座った状態から何もつかまらずにたちあがっていますか	0.はい	1.いいえ	運動
8	15 分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	運動
9	この１年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	運動
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	運動
11	6ヵ月間で2～3kg 以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	栄養
12	身長　cm　体重　kg（BMI=　　）（注）			栄養
13	半年前にたべて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	口腔
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	口腔
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	口腔
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	閉じこもり
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	閉じこもり
18	周りの人からいつも同じことを聞くなどの物忘れがあるといわれますか	1.はい	0.いいえ	閉じこもり
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	認　知
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ	認　知
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	うつ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	うつ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	うつ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	うつ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	うつ

（注）BMI＝体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)が 18.5 未満の場合に該当とする。

13

厚生労働省サイトより

社会的フレイルについて 地域で活動しました！

前回に引き続き、10 月 25 日、橋場老人福祉館で「笑顔のつどい」がありました。

今回は「**社会的フレイルについて～こころとからだの健康のために～**」をテーマに浅草病院の**訪問リハビリチーム（作業療法士）**が参加しました。計 15 名の参加者と一緒に、基本チェックリストを使用し、現在のこころや体の状況を振り返りました。

参加者の方々は、知り合い同士で予定を合わせて笑顔の集いに参加したり、「今度上野の美術館に友達と講義を受けに行くの」という方もいらっしゃいました。

参加されている方々も「一人だと運動をしない」など当たり前の悩みを持っていました。「一人だとちょっと…」と思う方も、誰かと一緒に行う機会があることで、社会的フレイル予防に効果的だと思いました。

当院の**訪問リハビリには作業療法士も在籍**しており、**「からだの悩み」**だけでなく、今回のテーマのような**「こころの悩み」「生活障害へのリハビリ」**にも対応しています。お気軽にご相談ください！

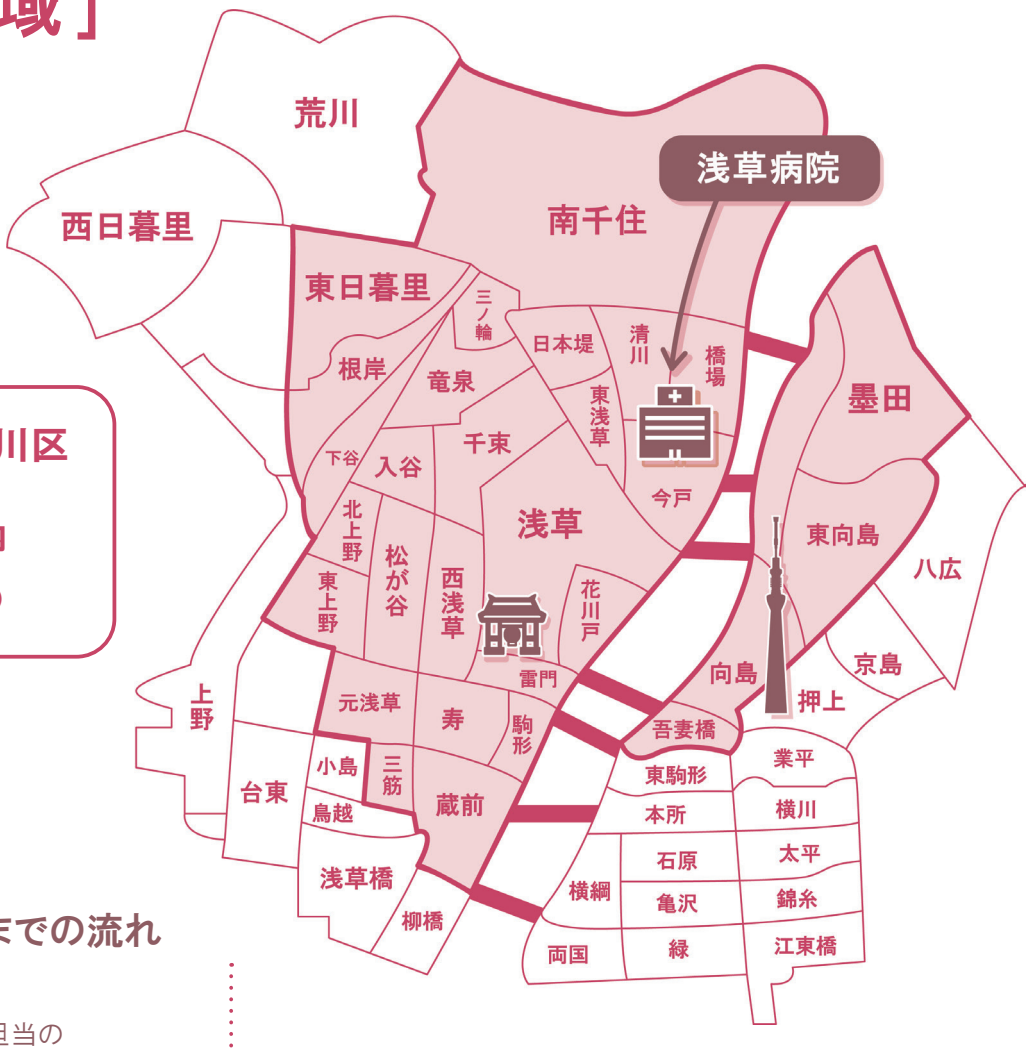
訪問リハビリについて

[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

QRからもお気軽に
お問い合わせください

〒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～土（祝日含む）/ 8：30～17：30
日曜・年始年末 / 休日
horeha@asakusa-hp.jp

［患者様・ご利用者様 専用］
☎ 03-3876-1711
［ケアマネジャー様 専用］
☎ 03-3876-1888