

# さくら「ほね」通信

春号

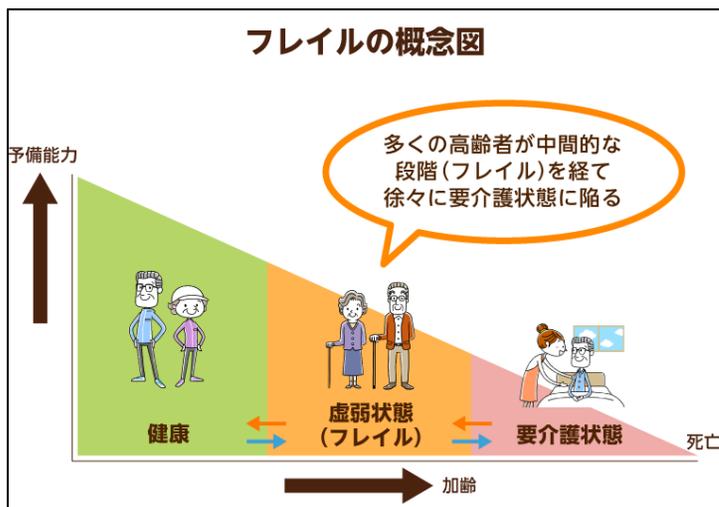
2021.4.1

## NEWS LETTER

春の陽射しが心地良い毎日です。気持ちの良い季節ですが、新型コロナウイルスの終息は見え、感染予防のために自粛が求められ、家にいる時間が更に増えてきています。

お家時間が増えると活動量の低下・食事への意欲低下が起き、それによる『フレイル』という身体的機能低下や認知機能低下の状態になってしまう可能性があります。

今、新型コロナウイルスの影響で高齢者に『フレイル』が増えてきています。今回はフレイルとは何か、その予防や日常生活に取り入れたい活動について紹介します。



出典：みんなの介護 フレイルとは？その対策と予防方法より

**フレイルとは**

健康な状態と要介護の状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態の事を指します。

しかし【早期】に【適切】な【治療】や、予防を行うことで、要介護状態に進まずに済む可能性があります。

## フレイルの診断基準

自分がフレイルかどうかを診断する基準としては、以下の5項目が挙げられます。

- ① 体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5～5 kg以上も減少する
- ② 何をするのも面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある
- ③ 歩く速さが遅くなる
- ④ 握力が弱くなる
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している



3項目以上該当した場合をフレイル、1～2項目該当した場合を前フレイル（プレフレイル）、該当項目が0の場合は健康となります。 あなたは何項目該当していますか？

## フレイル予防の基本

- ① 持病のコントロール
- ② 感染予防(フレイルになると免疫低下により様々な疾患に感染しやすくなります)  
→ 手洗いうがい、栄養バランスのよい食事、ワクチン接種、肺炎予防のため口腔ケア清潔ケア
- ③ 日常の中に運動を  
(※ロコモティブシンドローム略してロコモ予防により、フレイル予防、進行が抑えられます)
- ④ 社会とのつながりを持つ

**生活習慣病の進行を予防しながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、また、社会との関わりを持ち続ける事が大切になります**

# 【フレイル予防のために】

## ロコモティブシンドローム予防

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。具体的には立つ・歩く等の動作の機能低下のことです。

ロコモはフレイルより早い時期から現れます。ロコモが進行し身体的な機能低下が顕著に現れたのが身体的フレイルです。ロコモ予防はフレイル予防に繋がります。それにはまず、筋力維持が必要です。

年を重ねるにつれて次第に筋肉の萎縮と低下が現れ、その中でも下肢の筋力は立つ・座るといった動作をスムーズにするために重要になります。転倒しないこと・寝たきりにならない為に、日頃から筋肉を使ってからだを動かす事が重要です。ウォーキング、ランニングのような持続的なトレーニングやスクワットのような動作トレーニング※に取り組みましょう。

(※2020.4 春号参照)



ロコモチャレンジ  
(YouTube)  
ロコモ学会

ロコモ体操イラスト 出典：日本クラウド



フレイル予防イメージ 出典：大和市ホームページ

### 【編集後記】

今回はフレイルとロコモティブシンドロームについての紹介をしました。

自粛生活が続くなか、運動機能の低下はあつという間に起こります。

運動器は自分の意志で動かせる器官なのでちょっとした意識を持つことでロコモの予防・フレイルの予防になります。やっと暖かくなってきましたので、感染対策をしながら生活のなかで活動量を増やしてみてください。

また、運動だけでなく骨や筋肉の元となる栄養素を食事できちんと摂ることも忘れないようにしましょう。それらもフレイルの予防・進行抑制につながります。

運動するうえで動かすと痛む場所がある、リハビリで正しい身体の動かし方を知りたいなどあれば、理学療法士からの指導もしています。また心配な事があれば医師や看護師にご相談ください。

(看護師 中浦 優子)

## 東小金井さくらクリニック

【診療時間】

9:00~13:00、15:30~18:30

【休診日】土曜午後、日曜、祝日

【TEL】042-382-3888

(診療科)

内科、呼吸器内科、循環器内科、内分泌代謝内科、消化器内科、胃腸科、内視鏡内科、整形外科、泌尿器科、皮膚科、リウマチ膠原病科、婦人科、乳癌外科、アレルギー科、漢方内科、リハビリ科

通院が困難、自宅でのケア、終末期医療等で訪問診療が必要な方からの相談承っています。

お気軽にご相談ください。

【TEL:042-382-3755】在宅診療部

通所リハビリテーション  
デイケア こきん併設