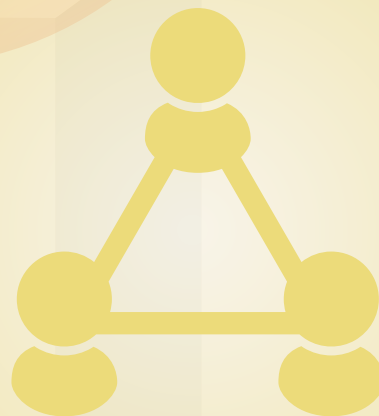


特集

# フレイル

いま始めよう、予防・改善



# フレイルを 知っていますか？



やってみましょう！

## フレイル イレブン・チェック

回答欄

栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「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
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	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
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	Q9	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
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい

左側についた○の数を数えます。  
 6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。  
 0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります。  
 ※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。



理学療法士  
いイヤマエミ  
飯山 恵美

新型コロナウイルス感染症が流行し4年目に入る今、ある時代が着々と迫ってきていることを皆さんはご存知ですか？

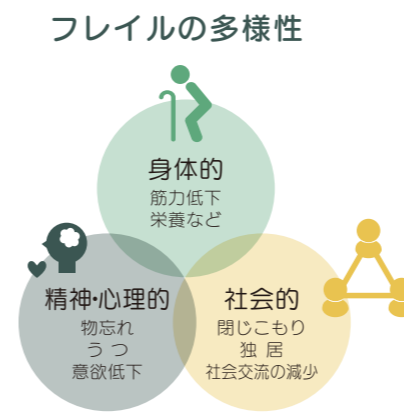
2025年には日本全体が超高齢化社会に突入し、医療・介護・年金などの社会保障が限界を迎えると言われていています。元気な体のまま年を重ね2025年問題に立ち向かっていくために何が必要なのか、今回は皆さんと一緒に学んでいきたいと思ひます。

### フレイルとは

フレイルとは、「虚弱」という意味のFrailtyからできた言葉です。健康な状態と要介護状態の間の状態をフレイルと呼んでいます。

### フレイルの多様性

身体的・精神的・社会的なネットワークの脆弱化によりストレスに抵抗する力が低下している状態であると言われています。これらの3つは互いに関係しあっており、どこか一つに問題が生じると残りの2つにも影響が出てしまふのが特徴です。



### フレイルの多様性

(別名：フレイルの基準)が最も多く使用されています。日本では、日本人の体に適した基準に変更されたJ・CHS基準(例：6か月で2kg以上の意図しない体重減少、握力が男性28kg・女性18kg未満など5つの項目)を使用することが多いです。

### 要介護になる原因

要介護になる原因	
1	認知症
2	脳卒中等
3	高齢による衰弱
4	骨折・転倒
5	関節疾患
6	心疾患
7	呼吸器疾患
8	がん

持病があるとフレイルになりやすいので、日頃から生活習慣病の予防を行うことが大切になります。  
 3位～5位はサルコペニアと言われる状態です。サルコペニアとは、主に加齢によって起こる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下・身体機能の低下のことを指しており、フレイルの身体的要因に含まれます。

### 予防や改善ができるの？

フレイルには可逆性がありますので、予防や改善は可能と言われています。筋肉も栄養と運動により改善が可能です。  
 長野県の平均寿命は全国で女性は4位、男性は2位ですが、

### 自分でもチェック できますか？

フレイルのセルフチェックがありますので、まずはご自身でチェックしてみましょう。(左図)自分の身体と向き合うことはとても大切です。

### フレイルの人って どれくらいいるの？

全国のデータでは65歳以上の高齢者でフレイルの割合は8.7%、フレイル前段階(プレフレイル)は40.8%、健康は50.5%と言われています。65歳以上の半数はフレイルであるという驚くべき結果です。

### フレイルの基準って ありますか？

研究によりさまざまな基準がありますが、アメリカの老年医学者であるリンダ・フリードの疫学研究に基づいたCHS基準

### フレイルを予防・ 改善しよう！

予防・改善には3つの柱が必要です。次ページから詳しくお伝えしていきます。

# 運動

## ウォーキング



気軽に始められる運動です。65歳以上では、1日男性 7000歩、女性 6000歩がよいとされます。中強度(大腿、うっすら汗ばむ、息が少し上がるくらいの強度)の20分程度のウォーキングがおすすめです。

## 参加型運動教室



外出やコミュニケーションの機会になります。みんなで行うとがんばれる・続けられる！

このようにたくさんの種類の運動がありますが、まずは生活の中でちょっと「ずく」を出して動いてみることから始めましょう。そして徐々に今の生活にプラス10分の運動時間を作り、慣れてきたら上記のような運動に積極的に取り組みましょう。

## まとめ

これからの社会に起こる現象、そして自分自身の体について考える良い機会になったでしょうか？これを機に自分の体と向き合い、健康を意識した生活を送られる方が増えることを切に願っております。

## レジスタンス運動

抵抗運動のことで、筋肉量増加・筋力向上・筋持久力が向上。週2回以上、10回程度から開始し徐々に回数を増やしてみましょう。おもりやゴムバンドを使う方法もありますが、まずは軽めの運動から始めましょう。



当院で作成した運動フローチャート



## インターバル速歩

速歩きとゆっくり歩きの繰り返しのウォーキングで、筋力、持久力の向上になります。3分速歩き・3分ゆっくり歩きを1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標に！

## リズム体操や二重課題エクササイズ

**二重課題エクササイズ：**  
運動と認知課題を同時に行います。たとえば  
・足踏み+3の倍数で手をたたく  
・足踏み+しりとり

**リズム体操：**  
音楽に合わせて体を動かす体操です。



当院でフレイル予防体操も考案しました！

※各運動には注意点ががありますので、実施前によく確認をしましょう。  
※無理をせず、体の疲労感の様子を見ながら実施しましょう。  
※持病のある方は医師と相談をしてから実施しましょう。

一般的に、高齢になると社会的なネットワークは減少しやすく、行動範囲が狭まって孤立したり、身体や精神に問題を抱える方が増えると言われています。社会の中でやりがいや生きがいを感じられるような繋がりを持つことが重要です。例えば、

- 近所の方や家族との関わりの機会
- ボランティア活動等へ参加
- 持っている能力を生かして地域づくりへ参加
- 気の合う仲間とグループを作りフレイル予防

これらを行うことでフレイルを予防できます。

# フレイル予防

## 3つの柱

## 社会参加

社会の中でコミュニケーションを取ることはオーラルフレイル(お口のフレイル)の予防や認知症の予防にもなり、心理面の安定にも繋がります。コロナ禍で人との繋がりが減っている今だからこそ、感染対策をしながら人と繋がり、フレイル予防をしていく必要があります。

# 栄養

フレイル予防のためには体を動かすことと同じくらいに食べることも重要です。

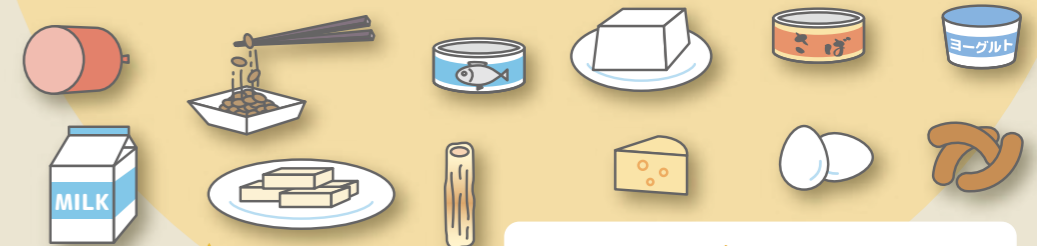
なかでも筋肉のために「たんぱく質」を積極的に摂ることが推奨されており、最近では高たんぱくの製品も増えるなど「たんぱく質は大事」という考えが広く浸透してきたと感じます。

炭水化物・脂質は主に身体のエネルギー源として、たんぱく質は筋肉や組織を作るために使われます。「筋肉のためにたんぱく質だけを食べればいいのか?」と考えてしまいがちですが、実はエネルギーが不足している状態が続くと、筋肉を分解しエネルギーを得ようとするため、筋肉量はかえって減

少してしまいます。筋肉の分解を抑え効率的な合成を促すには、エネルギー源となる炭水化物・脂質の摂取も必要なのです。

また筋肉は24時間合成と分解を繰り返していますので、3食きちんと食べてエネルギーとたんぱく質の安定的な補給を図ることもポイントになります。

## たんぱく質のちょい足し

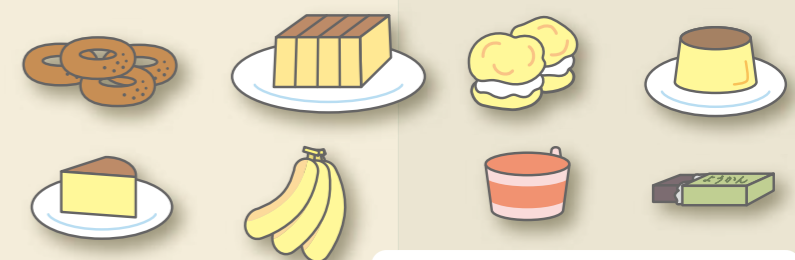


汁物の中に入れてたり、おかずに添えたり、手軽な「ちょい足し」食品でたんぱく質をアップさせましょう。

### — ちょい足し例 —

- 味噌汁+豆腐、卵、豚肉 など
  - お浸し+ツナ、ちくわ、ハム など
  - ごはん+卵、納豆、ツナ など
- 好みの組み合わせを見つけてくださいね！

## おやつでエネルギー補給



食が進まない時はおやつで栄養補給をしましょう。

### — メモ —

卵や乳製品などが使われているものはたんぱく質も摂れます。食欲不振の度合いによっては補助食品の利用もおすすめです。



第33回

● ● ● 病院から地域へ ● ● ●

名誉院長 濱口 實 はまぐち みのる



歳をとり、終活のことを考えるようになってきました。診療所に通ってくる高齢の患者さんたち、特別におばあさんたちはしわがよって黒くなった手を見せてこう言います。「そろそろ息子たちに畑仕事をまかせようと思う」、そして少し寂しげに草取りは好きだから続けるつもりだと。子どもたちに気を使っ草取りが好きだと言いますが、長く畑をやってきた彼女たちは草取りがいかにも大変で、そして大切な仕事であるのはよくわかっているはず。仕事をやめたと言っても家でじっとしているのに耐えられずついやってしまうことになり。夏の暑いときには熱中症で具合が悪くなつて診療所に受診したり、病院の救急にかかったりすることもあります。水分補給のための手作りドリンクの簡単なレシピを渡したり、作業は涼しい時間にやりましょうと促します。子どもたちには止めるように言われるのでしようが。

やがて体が動かなくなり草取りもできなくなると、そろそろ迎える頃だと言います。しかし先日、少し寒くなった11月に、100歳になろうという超高齢のおばあさんは、もう寒くなってきたから今年の草取りはおしまいにしようと言っています。まだ来年もやる意欲が十分です。

以前、長野県の長寿の話を神奈川で講演したとき、来てくれた人にどうして寒い長野は長寿なのだと言われました。そのときは「歳をとつても元気な間は畑仕事を続けているのが良いのじゃないかと答えました。

食べ物、気候のこともあります。そろそろ人生の終わりを向えるお年寄りとお話することが多いのですが、気がめいることもあります。よくおばあさんたちがこういうときに「切ない」という言葉を使います。諏訪地方のこの言葉は他の地方と少しニュアンスが違いますが、そのときの気持ちにピッタリだと感じています。

第4回

● ● ● 認定看護師からのチョットいい話 ● ● ●

この時期に多い窒息のお話

救急看護認定看護師 菊池 明美 きくち あけみ



この時期には食べる機会が多いお餅が窒息の原因の40%以上を占めています。

お餅を食べる際の注意

- お餅は小さく切って、食べやすい大きさにします。
- のどが渇いた状態では詰まりやすいのでのどを潤してから食べましょう。
- 一口の量は無理なくのみ込める量にしましょう。
- ゆっくりとよく噛みのみ込むようにしましょう。

● 高齢者がお餅を食べる際は周囲の人が注意を払い、見守りましょう。

(消費者庁のHPより抜粋)

しかしどんなに注意しても起きてしまうのが不慮の事故です。実際に起きてからどのように対処したらよいのでしょうか？

窒息の時の応急処置法

1. まず窒息に気付く(気付いてもらう)ことが大切です。親指と人差し指のどをつかむしぐさを「窒息のサ



2. 窒息のサインを発見したら、最初に呼びかけます。呼びかけに反応がある場合は次に異物除去を行います。異物除去法には2つの方法があります。(お子さんの場合や妊婦さんには②のみを行います。)
  - ①腹部突き上げ法は(図1)のように後ろから胃部を圧迫し突き上げる方法です。
  - ②背部叩打法は(図2)のように後ろから手のひらで肩甲骨の真ん中を力強く何度も叩きます。
- 可能であれば腹部突き上げ法を優先してみましょう。自分より体が大きい場合は座らせてやってみましょう。

<https://www.med.or.jp/99/ki-do.html>  
日本医師会気道異物除去の手順より

第10回

● ● ● 減災を身近に ● ● ●

絶望から希望に悲劇を繰り返さないために

防災士 長野県災害支援看護師 濱 貴彦 はま たかひこ

徳島県の最南端に位置する海陽町には四国で最古の津波碑といわれる石碑があり、2つの碑文が刻まれています。

ひとつは1605年(慶長)に、もうひとつは1707年(宝永)に彫られています。慶長の碑文は、「南無阿弥陀仏、大地が大きく揺れ30mの黒い大潮が村を襲い村の100人余りが海に沈んだ」と刻まれ、宝永の碑文は、「大地が大いに揺れるが村の全員が高い丘に登った。大潮が3回襲ったが村では1人の死者もなかった。先人の教訓で生き抜くことができたことは幸い」と刻まれています。

このふたつは1605年2月3日の慶長南海地震、1707年10月28日の宝永地震のことです。概ね100〜150年の周期で発生している、現在の切迫性が高い状態とされる「南海トラフ巨大地震」の過去に起きた大地震にある。

徳島県 海陽町 津波碑

東日本大震災(2011年3月11日)の地震発生から津波到達まで、早い地域で約30〜40分。被害者が地震を感じ冷静、迅速に避難行動をとることができたら、この石碑のことを知っていたら、もつと被害は減らせたかもしれない。揺れを感じたら、緊急地震速報が聞こえたら身の安全を守る行動をします。揺れ始めは震度の評価はできません。その揺れは大地震のものかもしれません。すぐ身を守る行動をしましょう。石碑の教訓は未だに生きています。

第13回

● ● ● 365歩の日々 ● ● ●

介護老人保健施設 特別養護老人ホーム しやすいの丘・ふれあいの里 日常と作品



だんだん寒くなるこの頃ですが、やすらぎの丘では忘年会や焼き芋会などのイベントが目白押しです。食べてばかりなのでせっかくなると、した体重がすっかり戻ってしまいますね(^^) 私もその一人となってしまうました(^^)



できるのが待ち遠しい〜♪ 99歳になりますが、ここまでがんばって歩いてきました!!



お芋を巻き巻き〜♪ 新聞とアルミホイルに夢をのせて〜♪



今年もよい年になりますように

できあがりか 楽しみ♥



来年も元気に過ごそう会(忘年会)にて3B体操を行いました。クッション性や持ちやすさを特性とするベルという道具を使用して楽しく体を動かすことができました♪

あとで美味しくいただきました!! ちなみに紅はるかだったのでとっても甘〜!



デイケア利用者さんぬり絵作品、富士山です❄️ 冬の訪れを感じさせますね。



デイケア利用者さんスクラッチアート。これを見たら、スクラッチで宝くじが当たるかもしれませんよ。





救急看護認定看護師

菊池 明美さんの回

救急の認定看護とは救急現場での迅速な救命・トリアージ(※)の実施、災害時におけるケア、危機的状況にある患者さんやご家族への早期介入および支援を行います。看護業務に加え、急変時対応の振り返りや救急外来での実践を通しての教育も積極的に行っており、スタッフのモデルとなることも大きな役割です。そんな中でも医師や医療事務職員などと連携をとりながらスムーズに診療ができて治療することや、後進への教育の取り組みにやりがいを感じるそうです。

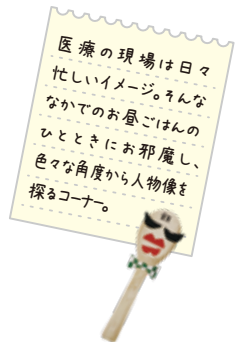
お昼時間は患者さんの状況により前後しますが、きちり時間をとっているのとこの(緊急時は現場に駆け付けます!!)。お弁当はいつも夕飯と一緒に作ったり、忙しいときは購入したり、冷凍食品を使ったりしています。イ

ンタビューの日は冷凍食品でしたが、美味しく食事ができるよう、器と盛り付けにこだわっているそうです。

勤務から離れると休みの日には温泉に出掛けるのが好きだと話す菊池さん。最近ではみのわ温泉の「ながたの湯」に行き、疲れを癒してきたんだとか。

さまざまな病気で悩みを持つている方も看護師が相談窓口になればよいと思って活動しており、気軽に声を掛けてほしいと言います。当院としても基本理念の「やさしく、あたたかい、たしかかな医療を目指す」をモットーに、引き続き地域の方が安心して相談できるような病院を目指していきたいと思

※トリアージ：緊急度によって診察の優先順位をつける



メディメシ…  
「メディカル・スタッフ  
(医療従事者)のご飯」の略

## information

諏訪中央病院では新型コロナウイルスの影響で多くの行事が開催できていませんでしたが、少しずつ再開しています。地域の皆さんを対象にしたこれまでの勉強会や活動を動画でご覧いただけるよう「YouTubeチャンネル」で配信しています。

フレイル予防体操やほろ酔い勉強会での対談、ひよっこクラブなど、お家にいながらも病気や健康に関する情報を知ることができます。パソコンやスマートフォンからご覧になってみてください。

YouTube → 諏訪中央病院 で検索



QRコード



**諏訪中央病院**  
Suwa Central Hospital —あたたかな急性期病院—

〒391-8503 長野県茅野市玉川4300

電話 (0266) 72-1000 (代)

FAX (0266) 72-4120

E-mail byosin@suwachuo.jp

HP www.suwachuo.jp

ご意見・ご感想を  
お聞かせください

### 基本理念

やさしく、あたたかい、たしかかな医療を目指す

### 医療目標

1. 充実した救急医療
2. 安全な医療
3. 患者さんの権利を尊重した、思いやりのある医療