



発行日：平成29年8月15日 発行者：居宅介護支援事業所スマイルゆい 管理者 古村久美子

フレイルの早期発見で健康寿命を延ばしましょう



古村

日本は平均寿命が大幅に伸び、高齢者の占める割合が増加しています。10年程前であれば、80歳代で1人で飛行機に乗って旅行するとなると「大丈夫？」と懸念し、90歳代の方には「1人でバスに乗っていく？足元大丈夫？」など心配したのですが、こんにちとなっては90歳代で1人でも外出することは平気になりました。今の高齢者は、昔の同じ年齢の人よりも10歳は若いように感じます。そんな中、健康寿命を延ばそうと介護予防の取組みも意識されている方が多くなっていると思います。

最近よく耳にする「フレイル」とは・・・

厚生省の定義によると「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性(ゼイタクイ)が出現した状態」をいいます。



濱渦

フレイルの診断方法

項目	評価基準
体重	6か月で2~3kg以上の体重減少
筋力	握力 男性26kg未満、女性18kg未満
易疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「していない」と回答

該当項目数 0項目：健常、1~2項目：プレフレイル、3項目以上：フレイル



兼子

左の表を見てください。5項目のうち3項目以上当てはまる場合、フレイルと診断します。
※私も当てはまるかも・・・(笑)

若い年代では生活習慣病を予防することが大事ですが、後期高齢者ではフレイルを経て、要介護状態に進むので、フレイルに早く気付くことが大事です。早期にフレイルを発見し、「栄養」「運動」「社会参加」に取り組むことで要介護になる時期を遅らせることができます。



指山



西田

「栄養」は筋力を維持する意味でたんぱく質の摂取。特にアミノ酸の摂取が有効です。「運動」は低強度の運動でも良いので、定期的に体を動かすことが大切です。「社会参加」これが健康寿命を延ばす上で非常に重要です。高齢になると人付き合いが減ったり、閉じこもりになりがちですが、コミュニティをうまく活用して、社会参加をしてきましょう。



長生きするほど認知症になるリスクが高まります。認知症の人が多くいる社会で、どのようにしたら生活しやすくなるか・・・私達ケアマネジャーは研鑽を積んでいるところです。私も住み慣れた地域に自分らしさを持って住み続けるためにはどうしたらいいのか・・・10年程取り組んできました。

「役割(居場所)と仲間がいる」ことはゆるぎないものです。その実践の場として、去年「ミクスチャーハウスえん」をオープンしました。

「健康体操」「健康麻雀」「音楽とシナプソロジー」「あったカフェ」等々・・・今後は「共食」も開催予定です。

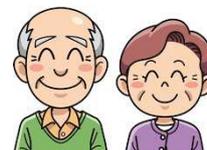
先程のフレイルの話と併せて、皆さんが健康でいられることを願います。



↑ 体操教室



↑ あったカフェ



↑ 音楽とシナプソロジー

あなたも認知症サポーターになろう！

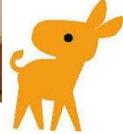
認知症サポート養成講座開催!



→まずは地域包括の方からお話していただきました



↑緊張しています



去る7月11日(火)晴れ。スマイルゆいで初めての「認知症サポーター養成講座」を開催しました。対象者は、敷戸公民館で体操教室に来ている方々、総勢14名。

全国の認知症サポーター数はH29.6.30現在で9,066,685人。うち大分県は95,834人。新オレンジプランでの養成目標はH29年度末で800万人なので、既にかかなり上回っている状況です。

これからも認知症への理解者が増えて、安心して住み続けられる地域を目指して、微力ながら貢献していきたいと考えています。

認知症サポーター養成講座は5名集まれば開催できます。興味のある方は是非お問い合わせください。

全国の郵便局で、高齢者見守りサービス受付を開始

日本郵便では2013年より限定的に高齢者見守り事業を開始していました。タブレットを使用して実証実験なども行ってきましたが、サービス内容や実施体制の見直しを経て、全国展開することとなりました。見守りサービスは2種類あり、

「訪問サービス」郵便局の職員らが高齢者宅を月1回30分程訪問し、生活状況を家族などにメールで伝える。料金(税別)は月額で2,500円。

「でんわサービス」毎日自動音声で電話をかけ、体調確認をした結果をメールで伝える。料金は月額で固定電話980円、携帯電話1,180円。

いずれもオプションで、もしもの時に利用者の依頼で警備会社が駆けつけるサービスを加えることが可能。「駆けつけサービス」は家族向けが800円、本人向けが1,800円~3,100円。駆けつける料金は別途必要になります。

H29.10月からサービス開始です。

ホームページのお知らせ

スマイルゆいではホームページを設立しています。スマイルゆいの特徴、会社概要をはじめ、今までの「ゆいだより」やミクスチャーハウスえんの「えんだより」も掲載しています。他にもブログも更新(不定期更新)しています。一度、ご覧になってみてください。

スマイルゆい

検索



printa.jp - 8920437



【介護に関するお問い合わせ】

居宅介護支援事業所 スマイルゆい

☑住所：〒870-1103 大分市敷戸西町1-3 ミクスチャーハウスえん2F

☑TEL：097-504-7858

☑FAX：097-504-7848

☑E-MAIL：furumura@wonder.ocn.ne.jp

編集後記

～宝くじ1等当選も夢じゃない!?～

宝くじは好きですか? 毎年5回はジャンボ宝くじが発売されています。1等が当たるというのは、誰しもの夢じゃないでしょうか。確実に1等を当てるには…1等は1ユニットに1枚あるそうです。1ユニットとは「01組100000番」から「100組199999番」までのことで、1ユニットは1000万枚で構成されています。1000万枚×300円=30億円購入すれば1等は確実に当たります。って買えるか〜!!(笑)っていうか意味ないですね。現実的な情報の一つ…1セット10枚購入の「連番買い」「バラ買い」、当選確立が高いのは「バラ買い」の方が「連番買い」より2.5倍当たりやすいそうですよ。当たった時は是非御一報を(笑)(K)