

高齢者のフレイル予防



フレイルとは、加齢や疾患によって身体や精神面など様々な機能の低下が進み、いろいろな障害が起きやすくなっている状態のことをいいます。特に高齢者は、高血圧や糖尿病などの慢性疾患にかかっている場合が多く、心身ともさらに機能が低下して生活のしづらさを感じることがあります。

フレイルは大きく3種類に分けられます。これら3つの要素が重なってフレイルは進行していくといわれています。体の衰えによる**【身体的フレイル】**、認知症やうつ症状が表れる**【認知・精神的フレイル】**、人と関わる機会が少なくなることで進行する**【社会的フレイル】**があります。特にフレイルになると、認知機能が低下しやすく認知症を発症するリスクが高くとされています。また認知機能が低下すると筋力や身体活動量が低下し、フレイル状態を招きやすくなるといった悪循環となります。

ただしフレイルの状態に早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から改善したり、要介護状態に至る可能性を減らすことができるかもしれません。ではフレイルチェックを各自で行ってみましょう。

オレンジ新聞



フレイルチェック票

1	6か月間で、2~3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい・いいえ
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい・いいえ
4	5分前のことが思い出せますか？	はい・いいえ
5	(直近2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい・いいえ

いかがでしたか。この5つの項目のうち、3つ以上が該当すると「フレイル」といえます。1つか2つの場合は「プレフレイル(フレイル予備軍)」となります。

それではフレイルを予防するにはどうしたらいいのでしょうか？フレイルの予防について5つの項目を挙げます。

令和6(2024)年3月
発行
発行元：茨木市
作成：藍野病院



- 1 持病のコントロール** (糖尿病や高血圧、心臓病や腎臓病、呼吸器や整形外科疾患などの慢性疾患がある場合には、まず医療機関を受診して持病のコントロールを行い悪化させないことが必要)
- 2 栄養療法** (バランスのとれた食事を3食摂りましょう。歯磨きなどで口の中の清潔を保ちましょう)
- 3 運動療法** (できれば毎日ウォーキングやストレッチなどで身体を動かすようにしましょう)
- 4 感染症の予防** (高齢者は、免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎にかかりやすいといわれています。重症化して入院すると寝たきりになる場合もあるので注意が必要です)
- 5 社会参加** (趣味やボランティアなどで外出することにより、人との関わりを保ち続けることは、フレイル予防につながります)

これらを日常生活で行い、フレイルを予防しましょう。

はつらつ長寿講座

令和6年2月10日(土)に、茨木市文化・子育て複合施設「おにクル」にて、はつらつ長寿講座「高齢者のフレイル予防」～高齢者の健康をおびやかすフレイルとは～を開催しました。医療法人恒昭会藍野病院の認知症看護認定看護師が、フレイルとその原因、認知症予防や早期発見・診断の必要性について講義しました。また茨木市中央保健福祉センターの保健師は、市民の健康課題や元気で過ごすために健診(検診)を受診することの必要性を伝え、生活支援コーディネーターは市内で利用ができる居場所や社会資源を説明しました。60才代から90才代までと幅広い年齢層の方々に参加いただきました。参加者の方からは、「とてもわかりやすかった」「また開催してほしい」「家に帰ったらさっそく夫と一緒に実践したい」な



どの感想をいただきました。来年度もはつらつ長寿講座は開催予定ですので奮ってご参加いただければと思います。



認知症家族教室

令和5年6月3日(土)に東圏域にあるコープ茨木白川にて認知症家族教室を開催しました。夫婦や、配偶者を介護されている方などが参加されました。1部では認知症状の説明や認知症の方への対応の仕方を中心に講義を行い、2部ではお話をしました。お話しでは、ご家族の方が自宅で介護するうえで困っていること(被害妄想や嫉妬妄想など)を中心に

進み、それに対し介護を経験してきたご家族の方から経験談とアドバイスを送っていました。認知症状は人によって違いますが、参加された方からは「とても参考になった」「もう少し話をしたかった」「また開催してほしい」という声も聞かれました。今後も機会があれば、地域に出張して家族教室を開催したいと思います。



認知症本人ミーティングとは

参加ご希望の方は

慶徳会

TEL 072-657-7717

もしくは

あいの訪問看護ステーション

TEL 072-626-8102

へ連絡してください。



認知症本人ミーティングとは、認知症の本人が集い、本人同士が主になって自らの体験や希望を語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。茨木市も、認知症本人ミーティングを開催しています。参加している本人同士で「趣味は何?」「日中は何をして過ごしているの?」「あそこの景色はとてきれいだっただよ」「みんな散歩が趣味みたいだから一緒に行ってみない」「みんなで計画を立てて遠足行こうよ」などの声が挙がっていました。今後も『集ってたのしい!』場でもあるよう、いろいろと相談しあって活動していきたいと思えます。

あいのまちの保健室 ～はつらつ長寿をめざして～

令和5年12月6日(水)にイオンタウン茨木太田にて茨木市・藍野病院主催の啓発イベント『あいのまちの保健室』はつらつ長寿をめざして』を開催しました。

藍野病院看護師による血圧や酸素飽和度(SPO2)測定、糖尿病や認知症などの健康相談、脳トレや認知機能、ストレスチェックを実施しました。身体の不調に対しては食事内容や睡眠など生活についてのアドバイスを行いました。脳トレの問題は、ひらがなの並べ替えやまちがい探しなどの難問もありました。参加者の中には「難しい。本を買って勉強する」とおっしゃっていた方もいました。



た。認知機能チェックでは高齢者とその家族が「結果が悪かったらどうしたらいいの?」と相談に来られる方もいました。今後も地域の方々に情報を提供する場として実施していきたいと思えます。

共生社会の実現を推進するための認知症基本法

令和6年1月1日、共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行されました。

この法律は、認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望を抱いて生活を送れるようにするための法律です。基本理念として、

- 認知症の人の意向を尊重すること
- 地域での生活・共生に向け、認知症に対する国民の理解を深めること
- 認知症の人にとっての障壁を除くことで、地域での自立した生活ができ、意見を述べる機会や、社会活動に参加する機会を確保して能力を発揮できるようにすること
- 保健医療サービスや福祉サービスが切れ目なく提供されること
- 家族に対する支援を行うこと
- 認知症や認知機能障害の予防、診断、治療、リハビリテーション、介護に関する研究開発を推進し、活用すること
- 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉など関連する分野で総合的に取り組むこと

が挙げられています。

今後は、認知症の人が暮らしやすい地域にするため、交通機関の整備やバリアフリー化、雇用や就労の援助、認知症理解のため教育や運動も整備される予定です。



市内の詐欺被害について

特殊詐欺に注意!

令和5年中の認知件数は、大阪府で2649件、茨木市では129件でした。茨木市の認知件数は昨年に比べて約2.5倍で、被害総額は約2億800万円でした。皆さま、くれぐれもご注意ください。



気をつけて! 電話でお金を「もらえる」「送れ」はすべて詐欺!

認知症 オレンジダイヤル

ココロ 晴れる
☎ 0120-556-806

(医療法人恒昭会 藍野病院内)

受付時間 月~金曜日 午前9時~午後5時

(土日・祝日・年末年始12月29日~1月3日除く)

認知症地域支援推進員(医療系)が対応します。

メールフォームからも相談できます。

茨木市 認知症総合支援事業

