

訪問看護リハビリステーション



【フレイルとは？】

こんにちは！看護師の兼氏です。感染者が減ってきてはいるもののコロナ禍にて思うように人と会えない中、悪天候の日も増えてきており、家で静かに過ごす毎日をお過ごしの方も多いのではないのでしょうか。

皆さんは、『フレイル』という言葉をご存知ですか？フレイルとは、「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。コロナ禍によって、高齢者のフレイルは増加傾向にあると言われています。

フレイル状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。しかし、フレイルは早期発見できれば、生活習慣を改善することで回復することも可能と言われています！フレイルになる前に予防、早い段階で改善していくことが大切です！

当ステーションでも、フレイル進行を防ぐための取り組みを行なっています！リハビリより、下記にその様子をご紹介します^^

【let's 体操教室】

こんにちは！理学療法士の高森です。GH 白帆台さんから、「コロナの影響で外出頻度減少している」「足が出にくくなった」などの相談を受け、何かお役に立つことは出来ないかと思い、コロナワクチン接種が終了した夏頃から月1回の理学療法士による体操教室を開催させて頂いています。

上記でフレイルについてもお話しましたが、目的はもちろん転倒予防です！そして、テーマは、『楽しみながら笑顔で体を動かそう』です！体操教室を開いた当初は不慣れでしたが、今では私達にとっても楽しみの一つになっています。

今後も地域の皆さんが気になることに繋がるような体操教室を開催出来たら良いなと思っています。「〇〇に繋がる体操ない？」「〇〇に困っている」など気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。相談お待ちしております！

～実際行った体操～

脳トレ (グーパー体操など)



新聞紙割り



手作り玉入れ



風船バレー



体操 (365歩のマーチに合わせて)



虚弱 (Frailty) ⇒ フレイル

- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)

