

野村訪看STだより

令和元年度

2020年2月1日



今年の冬は暖かい日が多く、例年に比べて過ごしやすいですね。
でも、インフルエンザやノロウイルス等の感染症は・・・
まだまだ油断はできません！
寒い時期は体の動きも悪くなり、転倒しやすくなります。
また、血圧の変化にも注意が必要です。

日ごろの健康管理で大切なことは「食事」「睡眠」「運動」です。

旬のものをおいしく食べて、ゆっくり眠って、自分にあった適度な運動を心がけましょう。

フレイルって何？

「平均寿命」とは0歳時（出生時）における平均余命のことです。2016年の平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳です。

「健康寿命」とは健康上の問題がない状態で、日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間のことです。男性が72.14年、女性が74.79年（2016年）といわれています。しかしながら健康寿命と平均寿命との差、すなわち健康上の問題で日常生活に影響がある期間は、男女ともに約10年あります。健康寿命を延ばすこと、それによって平均寿命との差をできるだけ短くすることが大きな課題といえます。

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるいまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を**フレイル(虚弱)**と呼びます。

最近、
ちょっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



前よりも
疲れやすくなった気がする…



外出するのが
おっくうなときがある…

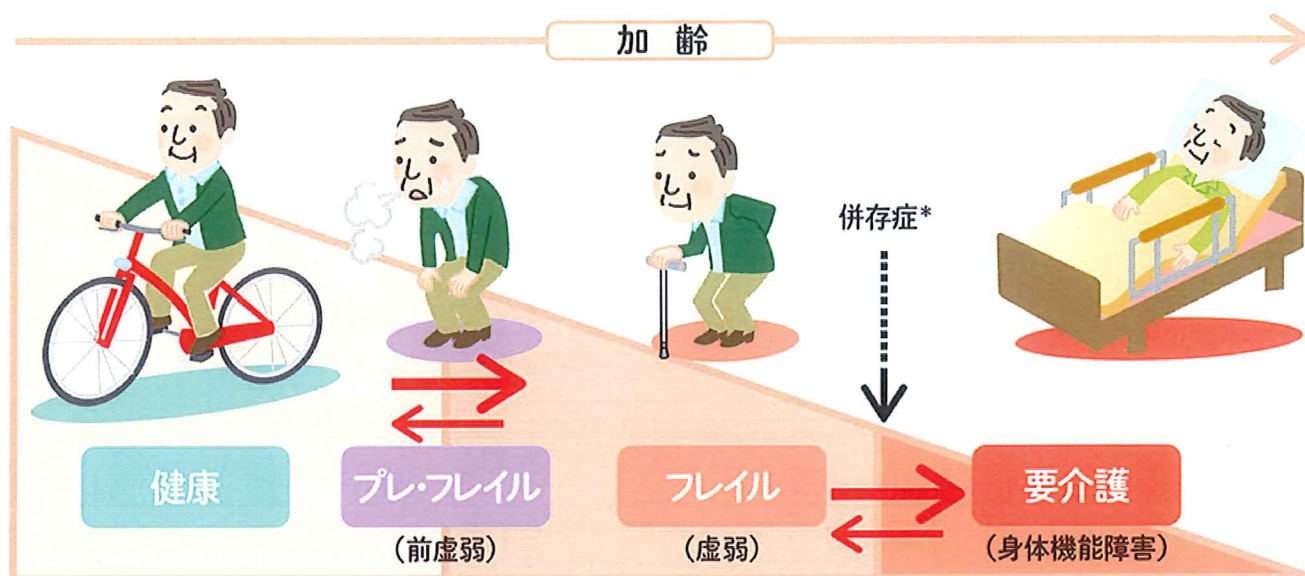


これらは、年齢を重ねると誰もが感じることで、このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。

フレイルは

- 健康と要介護の中間的な時期
- 可逆的
早めに気づいて対策が可能
- 多面的
「身体」の虚弱
「こころ/認知」の虚弱
「社会性」の虚弱

フレイルの位置づけと流れ



生活習慣病予防

- 歩く・動く
- バランスの良い食事

【注意】
高齢期における減量に潜むリスク

介護予防 早期予防重視型

- 歩く・動く
- しっかり噛んでしっかり食べる
- 社会貢献・社会参加 (閉じこもらない)

自立支援に向けたケア 多職種協働

- リハビリテーション
- しっかり口腔ケア
- しっかり栄養管理
- 少しでも外へ出る

虚弱期のケアシステムの確立
医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム

- 地域包括ケア・在宅療養の推進
- 医療介護連携の総合的な提供
- 生活の質(QOL*)を重視

*併存症: 異なる病気を併発している状態のことです

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢: 作図改編)

健康長寿に大切な3つの柱

栄養・・・バランスの良い食事と口腔機能の維持

毎日の食事には筋肉のもととなる魚・肉・卵、大豆製品や骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも大切です。

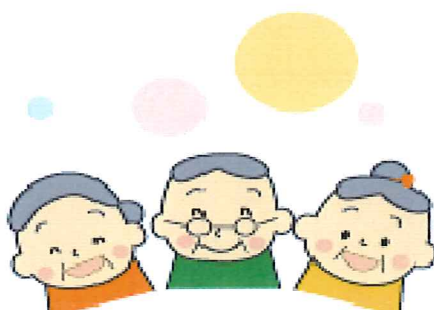
身体活動・運動など・・・しっかりたっぷり歩く。筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行うことが大切です。筋力の低下を防ぐことで、転倒骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます

趣味・ボランティア・就労など・・・特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になることがわかってきました。地域の活動に積極的に参加したり、趣味活動など自分に合った活動を見つけることが大切です。

《 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です 》

(東京都医師会資料参考)



野村訪問看護ステーション
三鷹市連雀地域包括支援センター
所長・編集長 : 家崎 芳恵
TEL 0422-47-5401