

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

四月初旬に花見に行かれました。
満開の桜の下で記念写真を撮りました。
今年の桜もキレイでしたね♪

お花見



フレイルとは

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。フレイルの基準やフレイル状態になると、どのようなことが起きるかについてわかりやすくまとめます。

フレイルの基準

フレイルの基準には、さまざまなものがありますがFriedが提唱したものが採用されていることが多いです。Friedの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

- ・体重減少: 意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- ・疲れやすい: 何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- ・歩行速度の低下
- ・握力の低下
- ・身体活動量の低下

フレイル状態になるとどうなるか

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。例えば健常な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱を自覚するものの数日すれば治ります。

しかし、フレイルの状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいるのかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。

フレイルの状態に、家族や医療者が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健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。

健康長寿ネット(<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>)引用

・米子市でもフレイル対策に取り組まれているそうです。

編集後記

新年度を迎え一か月が過ぎました。新生活にも徐々に慣れてこられたのではないのでしょうか？

暖かくなってきたので今年はしっかり日焼け止めを塗って魚釣りに行こうと思います。…(青)