

# 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」

## 母の日

大山ユニットでは、母の日にちなんだ  
〇×クイズをしました。



## お菓子作り

和みユニットでは、ホットケーキに  
飾りつけされ、召し上がられました。



# フレイルの予防

前号では、フレイルについて取り上げさせていただきました。  
今号では、フレイルの予防について掲載します。

## フレイルの予防に大切なこと

フレイルを予防するのに大切なこと。

1. 栄養(食・口腔) 2. 運動 3. 社会参加です。

この3つが不足すると、フレイルを発症する原因となる可能性が高まります。

## フレイルへの介入方法

フレイルの介入方法には、持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが挙げられます。

### ・持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをすることが必要です。フレイルの筋力低下には、運動療法が有効ですが、持病のコントロールがされていないと高齢の方は体を動かすという気持ちになれないこともあります。また、持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう可能性もあります。

### ・運動療法と栄養療法

高齢者に対し適切な運動療法を行うと、サルコペニア(筋力低下)に対しては、高齢者であっても運動療法によって筋力が維持される、ということが一部研究で報告されています。運動療法は個人に合ったものから始めることが大切です。ベッドの上で足の運動を行うことから始まり、椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整します。筋力が低下している状態で、いきなり立ち上がったたり、無理に歩行しようとすると転倒や骨折を起こす危険があります。

また運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。筋肉をつけるために必要な良質なタンパク質を摂れるような食事指導をします。

### ・感染症の予防

高齢者の場合は、免疫力が低下していることが多いため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。インフルエンザや肺炎をきっかけに、重症化して入院、そして寝たきりになってしまうこともあります。日頃から適度な運動やバランスのよい食事などにより感染症に強い体作りをするだけでなく、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのもフレイルを予防する1つの方法といえます。