



みんなで目指そう！「健康長寿くしま」

7月号の広報くしまで「フレイル」と「いきいき元気教室」についてご紹介しました。皆さん覚えていらっしゃるでしょうか？

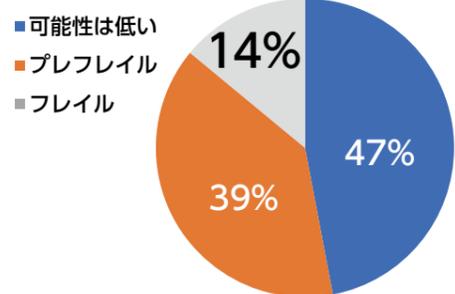
フレイルとは、「健康」と「介護」の間の状態のことで、虚弱状態ともいわれています。この状態を放置しておくと、例えば骨折や認知症を引き起こし、介護が必要な状態になってしまいます。皆さん、今自分はフレイルかどうか気になりませんか？

串間市では、まずは今の自分の状態を知ってもらおうと、今年度よりいきいき元気教室や健幸教室などの通いの場でフレイル検査を行っています。10月末現在で延べ413名に検査を行いましたので、今回はこの検査の結果をお知らせします。

【フレイル判定別人数】(図1)

413名のフレイル検査の内訳は図1の通りです。194名の方はフレイルの可能性が低い(=健康)という結果で、全体の47%でした。フレイルの前段階であるプレフレイルは161名(39%)、フレイルの疑いのある人は58名(14%)でした。

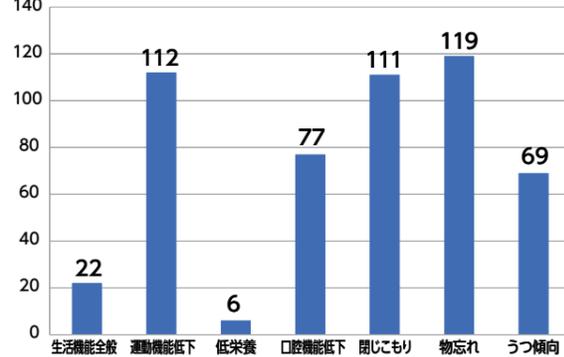
図1 フレイル判定別人数(割合)



【フレイル区分別人数】(図2)

フレイルは運動機能だけでなく、生活機能全般や栄養状態の低下、口腔機能の低下、閉じこもりや物忘れ、うつ傾向があるかどうかについても見ることができます。それぞれ該当者が何人いるかを示したものが図2になります。区分別で見ると、多い順に、物忘れ、運動機能低下、閉じこもり、口腔機能低下、うつ傾向、生活機能全般、低栄養となっています。

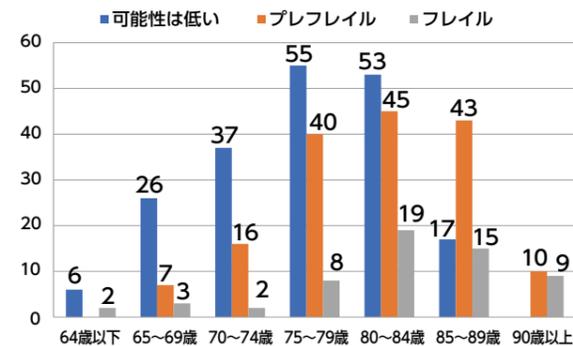
図2 フレイル区分別人数(人)



【年齢別フレイル判定人数】(図3)

年齢別に、フレイルの可能性が低い、プレフレイル、フレイルの疑いの人それぞれがどれくらいいるかを表したものが図3になります。5歳刻みで84歳までは「フレイルの可能性が低い」→「プレフレイル」→「フレイル疑い」の順で多かったのですが、85歳以上になると、プレフレイルが一番多くなっています。

図3 年齢別 フレイル判定人数(人)



今回の検査を行ったのは通いの場の参加者ですので、運動や社会参加に対する意識は比較的高い方が多いのですが、お家で1人、あまり外出せず、地域との交流の少ない方はフレイルの可能性が高い傾向にあります。もしかしたら、皆さんの中にも思い当たる人がいらっしゃるのではないのでしょうか？フレイルにならないためには、【フレイル予防の3プラス1(「運動」「栄養」「社会参加」+「お口の健康」)】の実践あるのみです。みんなで健康長寿くしまを目指していきましょう！

こんにちは、リハビリテーション科です

当院リハビリテーション科では理学療法士9名、作業療法士3名、言語聴覚士1名が在籍し、職種の特性を生かし“その人らしい生活の実現”に尽力しております。住み慣れた地域・安心できるわが家での生活を最期まで送りたい、ケガをしたけど今まで通りの仕事を再開したいなど、患者さま一人一人のニーズに寄り添った生活の実現に向け、各職種の専門性を生かしたサポートを提供しております。

私たち**作業療法士(OT)**は、作業活動(生活上のさまざまな行為)を用いて、患者さま一人一人の退院先(希望)に合わせた生活動作の獲得に向け支援を行っています。個人に合わせた対応を大事にしていますので、治療道具を手作りすることもあります。



私たち**理学療法士(PT)**は、可動域の拡大、筋力強化、まひの回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立の支援を行っています。



言語聴覚士(ST)は、話す・聞く・食べる・表現することの障がいに対して評価を行い、その状態に合わせたリハビリを提供しています。機能改善を目指す訓練だけでなく、必要に応じて家族への助言・指導を行うこともあります。小児から高齢者まで、幅広い年齢層への支援を行っています。



●●今回は作業療法士から●● 暮らしの中でも行えるリハビリテーションの紹介 ～市民の皆さまの健康寿命延伸のために～

「家事=運動」です！ 外を歩けなくても運動になります！

家事や家の用事を行うことで、歩くことと同等の運動を確保できます。歩数を計算して普段している家事を少し小まめに長くやってみるのも健康維持につながります。

国が推奨する
1日の目標歩数

65歳以上男性：7000歩
65歳以上女性：6000歩

行動(10分)	消費カロリー	歩数換算
食事作りと片付け	27 Kcal	900歩
電気掃除機かけ	33 Kcal	1000歩
入浴	33 Kcal	1000歩
洗濯物干し・取り込み	35 Kcal	1100歩
ラジオ体操	43 Kcal	1300歩

*出典：オリンパス健康保険組合

例えば…

- ・朝食作り、片付け(20分)：1800歩
- ・ラジオ体操(10分)：1100歩
- ・洗濯物干し、取り込み(10分)：1100歩
- ・入浴(20分)：2000歩

合計：6000歩

達成！

私たち作業療法士は市民の皆さまの「健康寿命延伸」を応援しています！