

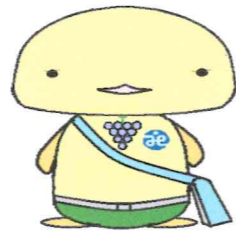
# ほのぼの通信 第16号

2023年 12月 1日 発行

訪問看護ステーションかしわら

電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市協イメージキャラクター  
「ほのぼのちゃん」

## 利用者様紹介 祝！100歳！

2023.10月のお誕生日で百寿を迎えられたM様です。訪問看護は看護とリハビリをご利用いただいています。8月に転倒があり全身の痛みとしんどさで、しばらくは起き上がることも難しい状態でしたが10月に入り、座ることができるようになりました。今の目標はポータブルトイレに移動したいということで頑張っておられます。今回、「ほのぼの通信」でのご紹介を快く承諾してくださいました。

訪問看護をご利用中の皆様、また私たちにとっても希望と励みになるのではないのでしょうか。



M様はご家族様の協力と見守りがあって家で過ごせることを日々感謝されています。

写真はひ孫さんとの2ショットです。こちらも嬉しくなるような、とてもよい表情されていますね。

M様、これからもひ孫さんのこと、やさしく見守ってあげてくださいね。

令和5年11月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	42
	支援	6
医療保険	医療	14

● 訪問看護・リハビリご希望の方はご相談ください。



## 『年末年始の休業日について』



令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

○看護師訪問についてはご相談の上、訪問が必要な方に対応させていただきます。

○理学療法士訪問については、基本的にお休みとさせていただきます

この一年も皆様大変お世話になり、ありがとうございました。寒くなりますので体調に気を付けてお過ごしください。新しい年もよろしくお願いたします。



～ほのぼのワンポイントアドバイス～

## 「フレイル」「サルコペニア」って何の事？



フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty」の日本語訳です。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。健康な状態と要介護状態の間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まない可能性もあります。

「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

一方サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。2016年10月、国際疾病分類に「サルコペニア」が登録されたため、現在では疾患(病気)に位置付けられています。

### <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。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、1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。

1. 体重減少 ⇒意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
2. 疲れやすい ⇒何をしても面倒だと週に 3-4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

☆高齢になればなるほど、日頃から運動を行うことの大切さが増してきますね。

現在では様々な体操・運動が紹介されていますが、自分に合ったものは何なのか専門家のアドバイスを求めてみてはどうでしょうか？