

# 訪問看護



No.36

訪問看護ステーション  
TEL 32 - 2416

# ステーション便り

最近、「歩くのが遅くなった」「疲れやすい」と感じることはありませんか？ ひょっとすると「フレイル」かもしれません。

## フレイルサイクル

**フレイル**とは、年齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、歩く速度が落ちたり、体重が急に減ったり、日常生活を送るのに必要な体力が衰える状態のことです。

何も対策をとらずにいると、日常生活に介護が必要（要介護）になったり、寝たきりになったりする危険性が高くなります。日ごろから簡単な運動を行い、体力を維持しましょう。

フレイルと似たものに…

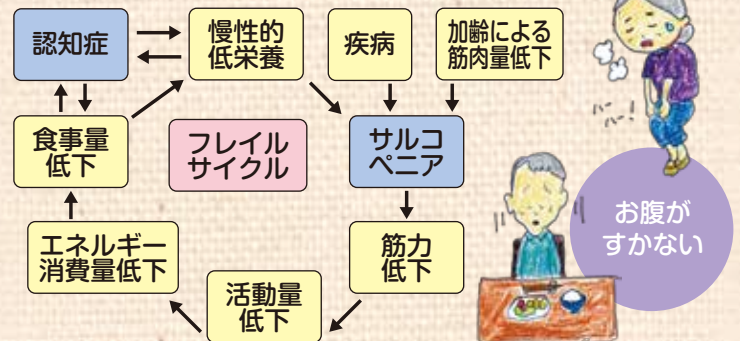
### ①サルコペニア

年齢とともに筋力が落ちて身体の機能が低下すること

### ②ロコモティブシンドローム

運動器の障害による移動機能の低下した状態（ロコモ）

※いずれも予防や進行を遅らせるために運動が必要とされています。



上図の一連の流れが悪循環を形成します。この悪循環によってフレイルが進行し「要介護」、さらには「寝たきり」状態になってしまいます。これがフレイルサイクルです。

## 【フレイル予防のために、訪問看護で勧めている運動】

在宅療養中の方も例外ではなく、訪問看護では、ふらつきがあって動くのが心配な方や、酸素吸入中で運動の後の観察が必要な方にも、体調をみながら運動を取り入れるようにしています。



### 職場体験の中学生と一緒に！



### ほかにも

『トイレに歩いて行きたい』

96歳女性

トイレの際に転ぶことがあったため、自分で歩いてトイレに行けるよう、運動を始めました。

大きな声で数えながら、毎食前に実施されています。

