

# まんぼう通信

平成 28 年 3 月 1 日 No.17



## 「フレイル」ご存知ですか!!

最近、「なんとなく動きが遅くなってきた」、「歩きにようになってきた」、「つまづきやすくなった」ので訪問リハビリを利用したいという相談が多く聞かれます。大きな病気や怪我をしたわけじゃないのに、動きにようになってきていることを「年のせい」にしていませんか? 「なんとなく動きにようになってきている」状態を**フレイル(虚弱)**といいます。この状態の方は要介護状態に陥る可能性が高いと言われています。現在自分がどのような状態なのか下のフレイルチェックで確認してみませんか?



## フレイルチェック!!

- 体重の減少 (半年で 2~3kg の減少)
- (以前より) 疲れやすくなった
- 筋力低下 (買い物袋が以前より持てなくなった)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号で渡りきれなくなった)
- 活動性の低下 (出かける回数が減った)

3つ以上当てはまると  
「フレイル」の疑いあり

**フレイル**の予防は運動です。筋力強化練習、歩行練習などが効果的と言われております。どのような運動が効果的かは人それぞれ異なりますので、担当のリハビリスタッフにご相談ください。自分の体の状態を把握し健康寿命を長くしましょう。

### 春の足音

利用者様のお宅では一足早く「**河津桜**」が見ごろになっています。三寒四温が続きますが体調管理をしっかり行い、天気の良い日は「春」を探しに近所を散歩してみるのはいかがでしょうか。フレイル予防にもつながりますよ。

