

まんぼう通信

令和3年4月1日 No.75

皆さん、こんにちは！

先月よりも更に暖かい日が増えましたね！

道端には、多くの花芽が見られるようになり、春の訪れを身に沁みて感じますね。



皆さんは“フレイル”を知っていますか？

フレイル = 『 frailty 』 → 『 虚弱 』 という意味

つまり、

“介護を必要とする状態に陥る危険性が高い状態”
を指します。

身体的な面、精神的な面、社会的な面

の主な3つの要素が影響すると言われています。

【例えば？】

外出する機会が減り、人間関係が希薄になる



行動範囲が狭くなり、会話の頻度が減る

全身的な筋肉量の減少が生じてくる



誤嚥性肺炎、転倒による骨折 等につながる

3つの面のうち、1つでも問題が生じてくると
ドミノ倒しのように悪くなる可能性があります！

注意

フレイルチェックをしてみよう！

○体重の減少

⇒半年間で2～3kg以上の体重減少がある

○筋力の低下

⇒利き手で買物袋がもちづらい、硬い瓶が開かない

○疲れやすい

⇒ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする

○歩行速度の低下

⇒青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなった

○身体活動量の低下

⇒①軽い運動・体操を日常的に行っているか

②定期的に運動・スポーツをしているか

※ どちらも「週1回もやらない」場合

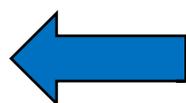
1～2項目に該当：フレイルの前段階

3項目以上に該当：フレイルの疑いあり

【簡易チェック】指輪っかテスト

⇒座ったまま、指で作った円でふくらはぎを囲む

OK



要注意

余裕あり◎

隙間ができる×

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション・気仙沼訪問看護ステーション

管理者：小野寺 裕志

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324