

●フレイルを知ろう●



フレイルとは？

フレイルとは虚弱を意味し、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことを指します。つまり健康な状態と要介護の間のことです。また、フレイルの一手手前の状態をプレフレイル(フレイル予備軍)と言います。

プレフレイル

40代以降で男女ともにプレフレイルが急増し、40代で約4割、50代で5割越えとなっています。増加している原因としては、「運動量の低下」「栄養バランスの乱れ」「睡眠の質・量の低下」などがあります。プレフレイルは働き世代から予防が必要と言われています。

プレフレイル予防

予防策としては運動を習慣化し、筋肉量維持を図る、十分な睡眠、栄養バランスを意識することです。栄養素はタンパク質、ビタミン、アミノ酸、カルシウム等が良いと言われています。

プレフレイル評価

下記の改定日本版CHS基準(J-CHS)による身体的フレイルの判定を行うことに加え、バランス能力や移動能力を自覚することも重要です。評価方法としてマン試験と片脚立位保持時間の計測などがあります。マン試験とは立位で直線状に足を揃え、片方のかかとと反対側のつま先をつけ、立位姿勢を保持します。実施の際に開眼、閉眼ともに30秒以上の保持がバランス能力が良いとされています。片脚立位時間では開眼で30秒以上、閉眼で10秒以上が良いとされています。

フレイル予防「3つの柱」



改定日本版CHS基準 (改定J-CHS基準)

| 項目 | 評価基準 |
|------|---|
| 体重減少 | 6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト #11) |
| 筋力低下 | 握力：男性<28kg、女性<18kg |
| 疲労感 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25) |
| 歩行速度 | 通常歩行速度 <1.0m/秒 |
| 身体活動 | ① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答 |

3項目以上に該当：フレイル 1-2項目に該当：プレフレイル 該当なし：ロバスト(健常)

(出典：「Sakata S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020;20(10):992-993」より作図)

みのり福祉会HP サングリーンHP



施設やサービスについてのご意見ご要望等ございましたら、玄関に設置しておりますご意見箱や電話等でお聞かせください。サービス向上や業務改善に役立ててまいります。

※この広報誌に掲載している写真は、ご本人様またはご家族様の子解を得て掲載させていただいています。

サングリーンたより

〒682-0913 鳥取県倉吉市和田東町向山914-58 TEL (0858) 22-1068 FAX (0858) 22-1077



小遠足(鳥取方面) 7月29日



わらべ館とイオンモール鳥取北店へ行ってきました。



イオンのフードコートにてラーメン、カレー、牛丼、ハンバーガーなど、皆様がお好きなものを食べられました。

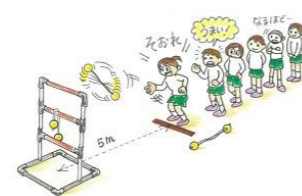
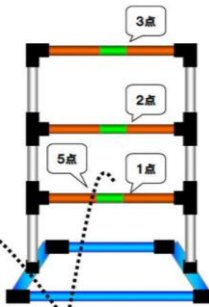
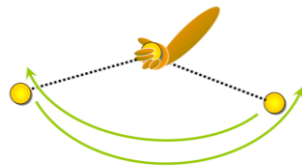
7月の
HAPPY
BIRTHDAY

7月誕生会 7月23日(水)



向山保育園の園児さんより手作りメダルをいただきました

社地区民生委員の皆さん12名と、向山保育園の園児さん8名と一緒にラダーゲッターを行いました。



ラダーゲッターとは

ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる(ハングする)と得点となる三世代交流も可能なスポーツ・レクリエーションです。
ルールは簡単で、投げたボールがラダーにハングすると、表示されている数字がポイントになります。
基本となる投げ方は、2個あるボールのうち片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングし、ボールが後方回転しながら山なりに飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。

第26回 鳥取県民スポーツ・レクリエーション祭

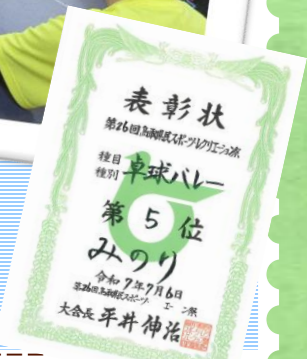


7月6日(日)

卓球バレー

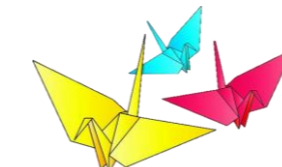


各チームのレベルが上がっており、8チーム中5位と優勝の昨年大会より順位を落とす結果となりました。
来年大会は・・・めざせ！優勝カップ奪還！！



みのり福祉会「折り鶴プロジェクト2025」

7月14日(月)
みのり福祉会本部と25事業所が作成した折り鶴を
広島平和記念公園『原爆の子の像』に、平和への祈りを
込めて献納してきました。



7月1日 みのり福祉会本部へ
ご利用者様と千羽鶴を届けました。



七夕の
飾りつけ