

## 密かに潜んでいるフレイル

フレイルとは「加齢に伴って生理的予備軍が低下することで種々のストレスに対する脆弱性が増し要介護状態、死亡に至りやすい状態」のことです。要介護と剛健の中間的な状態で、つまり近い将来要介護状態になるリスクが高い一方で、適切な介入をすれば改善が可能と言われています。

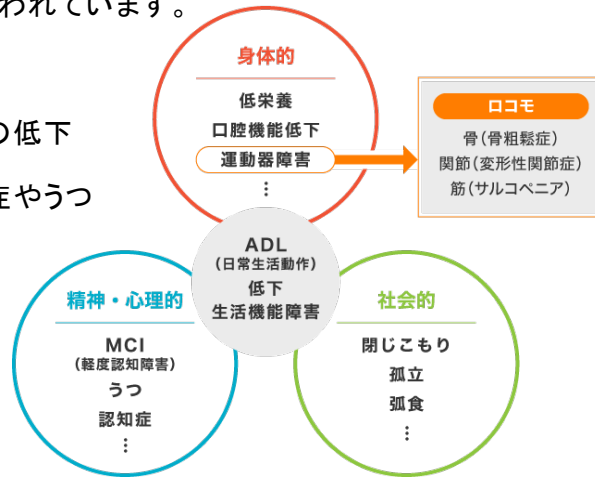
フレイルには3つの要素があり

- ① 身体的 …… 運動機能の低下
  - ② 精神・心理的 …… 軽度認知症やうつ
  - ③ 社会的 …… 引きこもり
- などが含まれます。

この要素は、良くも悪くも互いに影響を与えあう関係性です。

例えば、骨折後転倒恐怖感が増して外に出ることができなくなった方がいます。この方は骨折が治っても『また転ぶかもしれない』という思いから社会的フレイルを形成させ、さらに身体的フレイルが悪化…精神・心理的フレイルを助長させることとなります。この方に必要なのは、①の改善と②・③を予防するため、早期から適切な介入をすることだと考えます。

運動だけでなく栄養状態の確認や認知症の予防、社会的な交流や活動を遮断させないように、他職種と連携しながらサポートしていくことが重要です。



### ★ フレイル簡単チェック! ★

- 体重減少
  - 活力減少
  - 活動量低下
  - 握力低下
  - 歩行速度低下
- ※該当する項目が 3項目以上：フレイル 1～2項目：フレイル予備軍

参考文献：高齢者理学療法学 島田裕之

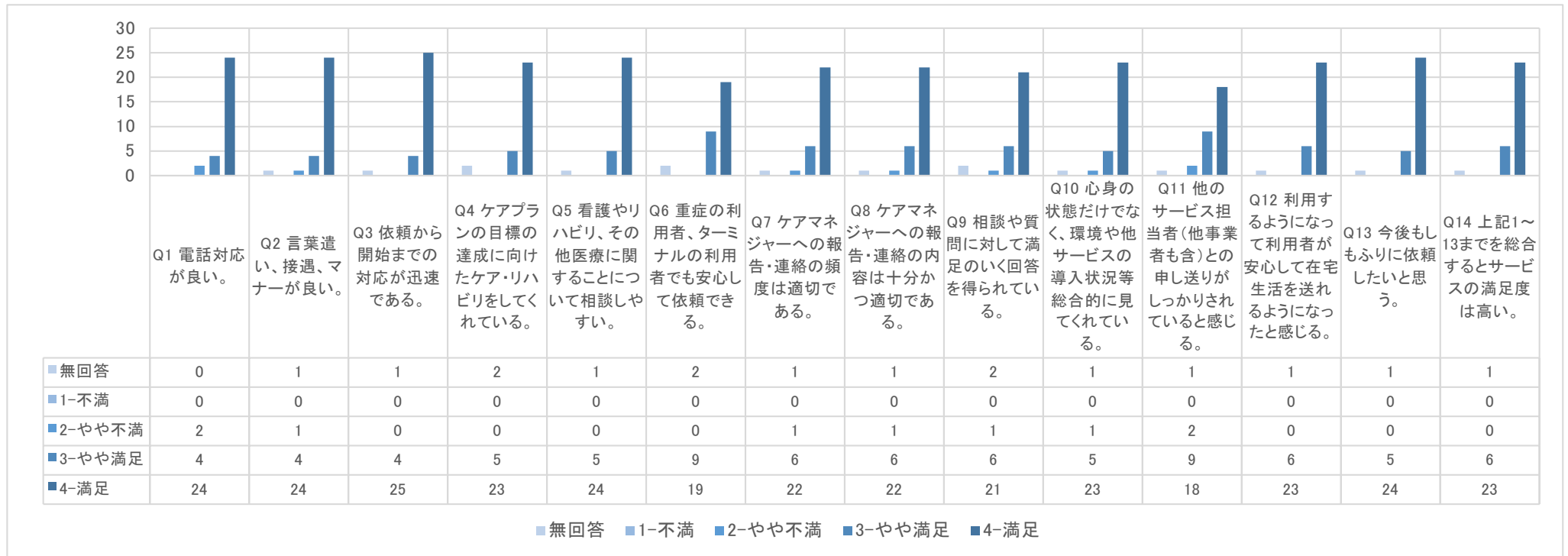
### 私がこの記事を書きました!

#### ●理学療法士 齋藤 夢来 (町屋事業所勤務)

はじめまして!理学療法士の齋藤です。入職して9ヶ月が経ちました。以前は急性期～地域包括ケアまである病院に勤務し、多くの患者様のリハビリ退院支援に携わらせていただきました。その間、退院後しっかりと生活を送れているのか、不安を持ったまま退院させてしまっていないかともありました。在宅の知識や地域連携を学び、その人がその人らしい生活を安心して送れるように支援したいと思い入職しました。他職種と連携をとりながら皆さんと頑張っていけたらと思います。よろしくお祈りします。

## 満足度調査へのご協力ありがとうございました

2月に実施しました満足度アンケートに30名のケアマネ様よりご回答いただきました。  
ご協力に感謝申し上げますとともに集計結果を報告申し上げます。



全項目の平均値について、前回の調査より0.11ポイント上昇の評価をいただきましたこと、大変嬉しく思っております。(全項目平均値:3.64(前回)→3.76(今回) ※4点満点)

項目別に見ますと、「今後ももしもふりに依頼したい(Q13)」について、3.59(前回)→3.83(今回)と、全14項目中最も上昇した評価を頂戴いたしましたこと、スタッフ一同大変嬉しく思っております。これからも訪問看護を必要とされている皆さまにとって選ばれ続けるステーションでありたいと考えております。そのためにも在宅における看護・リハビリの技術はもちろん、基本的なマナーや接遇スキルの習得、そして教育研修の充実を継続しておこなってまいります。

最も厳しい評価を頂戴した「他の担当者との申し送り(Q11)」については、3.48(前回)→3.55(今回)と、0.07ポイントの上昇とはなりましたが、利用者様の状況や変化に対する意識を高め、きめ細やかな情報共有をする必要があるものと感じております。皆さまにご安心いただけるサービスを提供できますよう、改善に向けた取り組みを進めてまいります。

今後も皆さまからのお声に真摯に耳を傾け、一層のサービスレベル向上に邁進してまいりますので、引き続きのご指導をよろしくお願い申し上げます。