

発行 長野医療生活協同組合

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570 TEL(026)234-1476 FAX(026)234-1493

E-mail: chiiki@healthcoop-nagano.or.jp

ホームページ: http://www.healthcoop-nagano.or.jp

●現勢(2019年5月20日現在)生協組合員…6万5033人 出資金…16億916万円

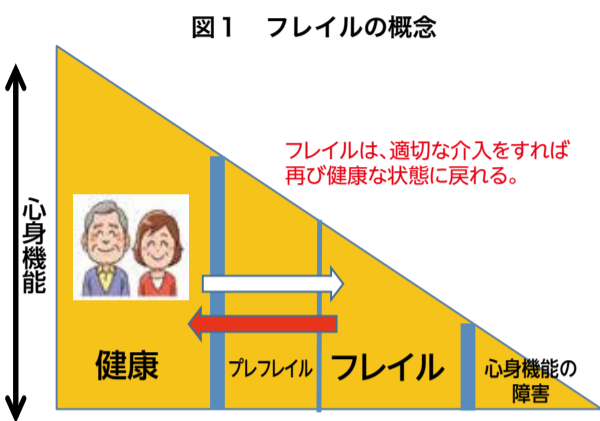
みんなの医療



事業所

長野中央病院
南長池診療所
稲里生協クリニック
老人保健施設ふるさと
徳間デイサービスたんぼぼ
三本柳デイサービスミント
戸倉デイサービスゆいっこ
グループホーム栗田ゆうゆう

グループホーム南長池れんげそう
長野中央介護センターつるが
在宅総合ステーションながの
(ケアマネジャー・訪問介護)
訪問看護ステーションながの
つるがりハビリセンター
ショートステイつるが
高齢者住宅つるがの風



2014年、日本老年医学会で、「Frailty」(フレイルティ)の日本語訳として、「フレイル」を使用する提言がされました。フレイルの認知度を高め、予防の重要性を広く啓発することで、介護予防や健康寿命の延伸が期待されています。

フレイルは、高齢期に、適切な運動・食事・社会参加を行えば、再び健康な状態に戻ることができるとされています(図1)。

高齢期を健康に！ フレイルってご存知ですか？

今年度の健康づくり委員会は、フレイルについての学習を深めることを目標の一つにしています。少しずつ間かれるようにはなりましたが、その意味を知らない方も多いのではないのでしょうか。今回はフレイルの概要を紹介します。

長野医療生活協同組合
作業療法士 中澤律子

表1 フレイルの判定基準(日本CHS基準)

CHS基準: FriedらによるCardiovascular Health Study基準の日本版

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力: 男性26kg未満 女性18kg未満
疲労感	(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	通常歩行速度1m/秒未満 (横断歩道を青信号の間に渡りきれない)
身体活動	①軽い運動・体操(農作業も含む)していますか? ②定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)していますか? 上記①②のうちいずれにも「1週間に1度もしていない」場合
判定	1～2項目該当の場合: プレフレイル 3項目以上の場合: フレイル

運動・栄養・社会参加で フレイル対策

身体的フレイルには、サルコペニア、ロコモティブシンドロームなど、筋力や運動器の機能低下が含まれます。心理・精神的フレイルには、軽度認知機能障害(MCI)・老年性うつなどが含まれます。社会的フレイルには、閉じこもりなどが含まれます。これら3つの要素はそれぞれ歯車のように互いに増強し合うような形でフレイルを悪化させます。

この悪循環に抵抗する力として、運動・栄養・社会参加がフレイル対策として重要となります(図2)。

フレイルの判定

「身体的フレイル」の代表的なものとして、『日本版CHS基準』があります(表1)。

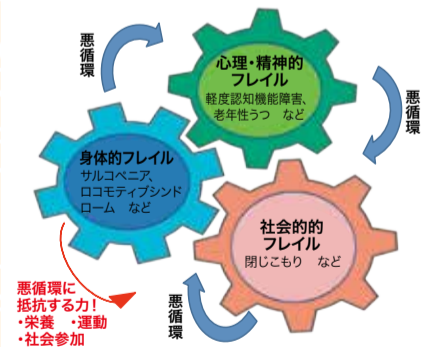
- ①体重減少、
- ②筋力低下、
- ③疲労感、
- ④歩行速度の低下、
- ⑤身体活動の低下の5つのうち3つ以上に該当する場合

を「フレイル」、1～2つは「プレ」

フレイルの予防

フレイルはチェックだけではなく、その後に具体的な行動をおこし、継続させることが重要だとされています。フレイルの早期発見や予防・身体運動(筋力・バランス練習・認知運動)についての具体的な取り組みが長野医療生活協の介護事業所や地域(班会など)でも行われています。

図2 フレイルのイメージ



山田実「サルコペニア・フレイルに対する理学療法」, 高齢者理学療法(島田裕之編集), 医歯薬出版, 2017, pp393-401より

信州まるごと健康チャレンジ学習会

7月9日(火) 午後1時～4時

会場: ホテルメトロポリタン長野3階「浅間」
テーマ: 「人生100歳時代到来! 人生二幕目が面白い 地域ぐるみでフレイル予防」(仮題)

講師: 神谷 哲朗 氏
(東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員)

【同時講演】

テーマ「健康チャレンジ2018の成果と効果的な運動実践方法」(仮題)

講師: 田邊 愛子 氏
(松本大学 人間健康学部 准教授)

【申込み・問い合わせ】

長野医療生活協地域活動部 ☎ 026-234-1476

長野医療生活協 第64回通常総代会のお知らせ

日時: 6月15日(土)
午後1時～4時30分(予定)
会場: 長野市若里市民文化ホール
(ビッグハット北隣)

待合室

新聞記事の紹介で、見たいと思う映画がありました。

「誰がために憲法はある」です

▼コメディア

の松元ヒロさんが演じる、日本国憲法を擬人化した「憲法くん」をベースに、女優の渡辺美佐子さんが、戦後35年目に初恋の人を広島原爆で亡くしていたことを知ったことをきっかけに始めた原爆朗読劇の様子を描いたドキュメンタリー映画です▼残念ながら長野市での上映は終了していったので、見た人の感想をネットで検索すると、憲法前文のすばらしさへの感想等が多数寄せられていました。井上淳一監督は、「戦争の記憶が薄れ、憲法に込められた理想が忘れ去られたところを、一人でも多くの人にこの映画が届くことを願うのみである」とコメントしています▼北方領土返還を「戦争しない」とどうしようもないか「などと発言する国会議員も出る今日改めて憲法9条を守る運動の大切さを感じます。」