

みやみやま

特集

健康寿命を延ばす フレイルの予防と改善

医療と介護の相・談・室

医療 シミ治療と処方

介護 退院先の探し方





健康寿命を延ばす フレイルの予防と改善

要介護の入口ともいわれるフレイル。新型コロナウイルス拡大で外出機会が減り、フレイルに陥る人が急増しました。人生100年時代。充実のセカンドライフを送るためにも、50歳過ぎたらフレイル予防・介護予防に努めましょう！

一個でも当てはまれば要注意！

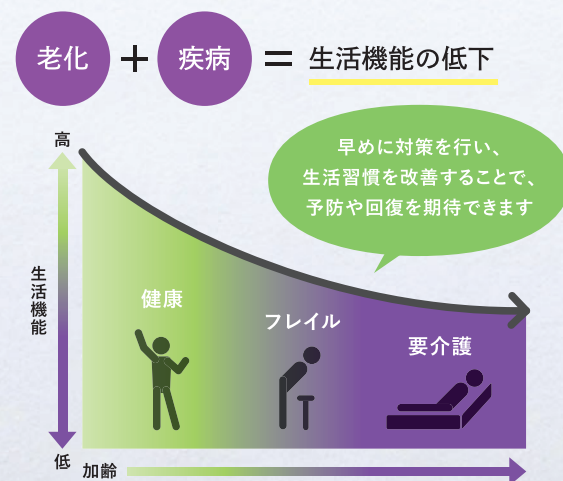
- 半年間で2~3kg以上、体重が減った
- 5つ以上の病気にかかっている
- 400m(1区画)も歩けない
- 途中で休まないと階段を上れない
- 最近、わけもなく疲れた感じがする

【3個以上】フレイルです → 今すぐ対策をしましょう 【1~2個】フレイル予備軍です → 予防に努めましょう

0個でも、以下に当てはまればフレイル予備軍かも…

- この一年間に転んだことがある
- 最近、目が見えづらい
- 家の中でよくつまずいたり、滑ったりする
- 最近、食欲がない
- 一日中、家の中で過ごすことが多い
- 趣味や好きなことがない
- 親しく話ができる相手がいない

フレイルと要介護



フレイルとは？

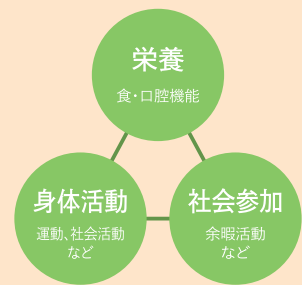
年齢とともに心身の活力が弱まって、生活機能が低下した状態を指します。健康な高齢者と比べると、要介護状態となるリスクや死亡リスクが極めて高いといえます。ある調査では、65歳以上の高齢者の20~25%がフレイル*という結果が出ました。男女差は地域によって異なりますが、年齢が高くなるほどフレイルは急激に増えていきます。そこで厚生労働省はフレイル予防の重要性に目を向け、その啓発活動に力を注いでいます。

*「虚弱」を意味する英語「Frailty」が語源です。

予防には、3つの柱を意識したライフスタイルが効果的です！

筋力は40歳頃から低下すると言われています。日常生活で無理なく、楽しみながら予防に取り組んでみましょう。

フレイルを予防する3つの柱



~65歳 半ば	~75歳 半ば	75歳 ~
<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の予防や管理 ●高齢期に向けての生きがいづくりや社会参加 	<ul style="list-style-type: none"> ●タンパク質の摂取量を意識した高齢期の食生活 ●お口の健康(オーラルフレイル)の管理にも注力 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事や会話の際に意識して口を動かしてトレーニング ●食事量の減少やひざの痛みなど、ちょっとしたことでも放置せずに適切に受診を

運動・食事・睡眠ができ、毎日を生き生きと過ごすための体づくりを目指しましょう。



日進市東部地域包括支援センター 横山 英治

「まだ先かな」と思うときに始めることが大切です

日進市東部地域包括支援センターでは日進市役所と協力して、フレイル予防も含めた健康の取り組みを支援しています。「何となく体力が低下しているけれども、なかなか運動するきっかけが持てない」「あまり食べられなくなった」という方を対象に、できるだけ今ある機能を維持・改善できるように、キラキラ体操や足腰おたっしゃクラブ、健口・健食げんき教室などを市内各所で定期的に開催しています。バランスよく運動・食事・睡眠ができ、毎日を生き生きと過ごすための体づくりを目指しましょう。



愛知国際病院副院長 河村 健雄

健康余命を伸ばすために、多くの方に知ってほしい



老健のデイケアでフレイル改善

1日を通してさまざまなプログラムを提供。

スタッフと楽しく交流しながらリハビリを行ったり、お口の中の健康を整えたりと幅広いサポートを行います。



運動



多職種チームだからできる多角的なアプローチ

- リハビリ、看護師、管理栄養士、介護スタッフなどが多角的にアプローチ
- 長く続けられるように楽しいリハビリをサポート

「まだ大丈夫」という利用者さんにも専門的な視点から弱っている部分を説明し、リハビリへのモチベーションを高めたり、その必要性をお伝えしたりするように心掛けています。
(理学療法士)

利用者さんコメント
デイケアで仲間と一緒に頑張っています

栄養



栄養指導だけでなく、心のケアも

- 栄養状態とリハビリメニューの負荷とのバランスを確認
- ゼリー、アイス、パンなど食べやすいものから栄養摂取を増量

ご利用者さんのなかには、独居で寂しいなどメンタル面が影響して食事が減少していることもあるので、ときにはしっかりお話を聞くなどのケアも大切にしています。
(管理栄養士)

口腔ケア



口の中のケアが「おいしく食べる」を支える

- 口の中や周辺を清潔に保ち、むし菌、歯周病、誤嚥性肺炎などの発症を予防
- 唾液分泌が促されることで、味覚が改善

愛泉館ではデイケアでも昼食後に口腔ケアを実施して、ご利用者さんに歯磨きの大切さをお伝えしています。おいしく食べることは、リハビリを続けるためのポイントです。
(看護師)



通うのが難しい方には

自宅でもフレイル改善



理学療法士が、利用者さんのご自宅を訪問。

生活に必要な動きを安全に行うことができるようにアドバイスするなど、フレイル改善につなげます。

訪問リハビリ

ご自宅だからこそ、継続できるリハビリを

- 生活するうえで不自由なこと、困っていることに着目したリハビリを提供
- リハビリの目標をつくるなど外出意欲を高める働きかけも行う ●ケアマネージャーさんなどの関係者とも連携

生活環境に合ったプログラムを提供するだけでなく、外出に必要なご家族の協力を得られるように、介護方法についてのアドバイスやサポートを積極的に行っています。(理学療法士)



利用者さんコメント
専門的なアドバイスで自宅でできることが増えました

お問い合わせ | 老人保健施設愛泉館 TEL 0561-74-1711 【受付時間】 月～土曜 8:30～17:30



いつもの病院でフレイル予防

愛知国際病院の外来で「フレイル予防プログラム」をスタート!

運動をメインにした5カ月間のプログラムを、看護師、栄養士、理学療法士と一緒に始めませんか。



体調管理



動作や会話から、フレイルの気配をキャッチ

- 生活上の不安やチェック表(P1参照)でフレイルリスク度を判定
- 医師の診察後にフレイル予防プログラムをスタート

フレイルは痛みもなく始まり、いつのまにか身体機能が落ちてしまう方も少なくありません。動けるうちから外来リハビリでトレーニングをして、元気な生活を継続しましょう!
(外来看護師)

食事・指導



ライフスタイルに合った、手軽な改善方法を提案

- 食事の困り事や問題点などを聞き取り、栄養状態を評価
- 栄養量を増やすための工夫、たんぱく質の摂り方やタイミングをアドバイス

患者さんに食事の問題点に気づいてもらい、冷凍食品や栄養補助食品などの取り入れやすい方法を提案するなど、やる気を持って取り組める内容をお伝えしています。
(管理栄養士)

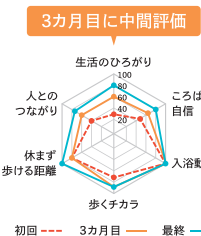
血液検査の数値も参考にしています

運動



検査結果と評価に基づいた5カ月間のリハビリプログラム

- 外来リハビリで週1～2回、20分間の個別リハビリを実施
- 自宅でも続けやすい自主トレーニングの方法も指導



看護師、管理栄養士と連携することで、過度の疲労やケガを防ぎながらリハビリの効果を最大限に高めます。糖尿病などの基礎疾患があっても安心して続けられます。
(理学療法士)

患者さんコメント
近所のスーパーまで歩いて買い物に行くのを続けるのが目標です

日進市内ではこんなフレイル予防も! 岩崎台・香久山福祉会館の「アクティブシニア倶楽部」

6月から開催している日進市の新規事業「アクティブシニア倶楽部」では60歳以上の人を対象に年12回の講義を実施。それぞれ、運動や栄養面、社会参加の実例や意義などについて専門家が紹介しています。9月8日(木)は愛知県社会福祉協議会ボランティアセンターの方による「定年後の過ごし方」のお話で、みなさんメモを取りながら「生きがい」や「地域づくり」について学んでいらっしゃいました!



一緒にフレイルを
学びましょう!

愛泉館でも
市民ミニ講座を開催!

セカンドライフを楽しむためのフレイル講座 11/19(土)・26(土)

医師や管理栄養士がフレイルについてお話しします!楽しく学んで、フレイル予防を始めてみませんか?

【日時】11月19日(土)、26日(土) 13:00～14:45(開場12:45)

【場所】愛知国際病院ホスピス研修室(駐車場あり) 【定員】各20名(要申込・先着順) 【参加費】無料

お問い合わせ | 愛知国際病院(代表) TEL 0561-73-7721 【受付時間】 月～土曜 8:30～17:30

愛泉会市民ミニ講座は上記電話またはメール(f.moroishi@aisen-kai.jp)でお申し込みください【担当:諸石(モロイシ)】

茶摘みの思い出

25年前に亡くなった母は、私に似て変人でした。私が小学4年生のとき、母は「買ってくるお茶は農薬がいっぱいかかっているから自分で作る」と言っていて茶摘みを始めました。今のように簡単に情報が得られない時代にどうやって検索したのか、製茶目的で栽培されていない茶の木がある場所を県内で数カ所見つけ出し、ゴールデンウィークになると父と私を茶摘みに駆り出しました。

一芯二葉(一番上の芯芽とその下の2枚の柔らかい葉だけを摘むこと)を母から指示され、クソ真面目だった私は一心不乱に摘みました。家に帰ってからの製茶(蒸す、揉む、乾かす)も大

変で、その夜は疲れ切って、目を閉じると茶の芽がいっぱい見えて寝つけませんでした。「メチャクチャ」は「芽茶苦茶」と書くべきだと思ったものでした。

茶摘みは4〜5年続きましたが、3年目くらいになると母は「お茶を淹れた後、せっかく摘んだお茶の葉を捨ててしまおうのはもったいない。摘んだら葉と茎に分離し、葉はすり鉢で抹茶にして全部飲んでしまおう」と言い出しました。市販の抹茶のように細かくすりつぶせないので、ザラザラの抹茶は全然おいしくありませんでした。おいしかったのは茎の方で、新茶の香り成分だけを抽出したような爽やかな風味でした。一芯二葉で柔ら



かい茎を摘み取る時、全努力を入れなくてもポキッと折れる感触は今でも覚えています。子どもの頃の思い出は、約半世紀の間間違いなく美化されています。還暦を前にもう一度、自分で茶摘みをして、茎茶をつかって味わってみたいものです。



Next Doctor >>> 内科(外来・訪問診療) 杉山 大記先生です。お楽しみに!

医療と介護の相・談・室

~Cure & Care~



Cure
~医療~

Q 秋になって、頬あたりのシミが濃くなってきたような気がします。日焼け止めクリームや化粧水を使ってはいますが、歳のせいもあるのでしょうか。

【相談者】
40代女性

シミの種類に合わせて、治療や処方を選びましょう

夏の紫外線で濃くなった顔のシミ、気になりますよね。実はシミにもいろいろな種類があります。一般的に多いのは、次の3つのシミです。1つ目は、年齢とともに頬やこめかみなどによくできる**老人性色素斑**です。レーザー治療が効きますが、治療費や術後が不安であれば、**ハイドロキノン**という**外用薬**を気長に塗ることでシミを少しずつ薄くすることもできます。2つ目は、少し盛り上がったイボのような**脂漏性角化症**というシミです。このシミは**液体窒素**を軽くあてることで表面の盛り上がりをはがすことができます。3つ目は、60歳までの女性の両頬にモヤッと出てくる**肝斑**です。肝斑は多くの場合、**内服薬**で薄くなります。これら3つのシミのほか、まれに**悪性のシミ**が隠れていることもありますので、**変化のあるものは一度皮膚科を受診して診断を**

受けるのが良いでしょう。いずれのシミも紫外線が当たると濃くなりますので、夏だけでなく一年中、顔には**日焼け止め**を塗ることをお勧めします。

当院ではダーモスコープによるシミの診断、液体窒素治療、内服処方などは保険治療で、シミを薄くする塗り薬の**ハイドロキノン**、美白化粧水の**ビタミンCローション**、低刺激の日焼け止めは保険適応外で用意しています。



中島医師(木曜担当)

皮膚科 火・木曜 8:30~11:30
【受付時間】 土曜 8:30~11:30、14:00~17:00

Care
~介護~

Q 離れて暮らす母が脳卒中で倒れて1週間しかたっていないのに、退院先を探すように言われました。遠方なので何から始めていいのかわかりません。

【相談者】
50代女性

主治医や退院調整担当者に相談しながら「退院先」を見つけましょう

退院後の療養先を決めるには、患者さんご本人だけではなくご家族の協力やご理解が必要だったり、**介護サービス等の調整に時間がかかったり**するので、退院先について早めに話が出る可能性があります。驚かれたかもしれませんが、**話し合う時間も十分に取れる**と思いますので焦らずに進めましょう。まずは**詳しい病状や回復の見込みなどを入院先**の主治医の先生に確認してみましょう。回復状況によって療養先の候補が異なります。例えば、リハビリで元の生活に戻れるようならリハビリ型の病院への転院や施設への入所が考えられますし、元の生活へ戻ることが困難であれば**長期間療養するための環境(療養型の医療機関や**

施設)を想定する必要があります。また、ご家族だけですべてを決めるのは大変難しいかと思えます。遠方の療養先か、自分達の近くの療養先を検討するのかなどを含めて、**退院調整担当者に相談**しましょう。安心できる「退院先」を早めに見つけておくことが大切です。

具体的に不安なことなどをあらかじめリストにして、主治医や看護師、退院調整担当者に相談するとスムーズですよ!

愛知国際病院 地域連携室
☎0561-73-9179
【受付時間】 月~土曜 8:30~17:30

あなたと共に、パートナーシップ宣言

わたしたちは、患者さん・ご利用者さんやご家族の診療・介護への参加を推進しています。



こんな世界、知ってますか?

日進市大学連携講座 今からでも申し込める連携講座(一部抜粋)

当法人の職員も申し込みました! 自分のために、患者さんのために、学びを深めたいと思います。



名古屋学芸大学連携講座
—「孤立」しない「孤独」の覚悟
~人生100年時代の備えとは?~
人生100年時代に備えて、自分が望む場所や時間、周りとのちょうどよい関係を築くことなどを一緒に考えてみませんか。
【開催日】10月22日
(土曜日開催、zoom講座)

名古屋商科大学連携講座
—言語景観から学ぶ
日本語と社会(愛知県の多様性篇)
看板やチラシなどに書かれている「言語」を通して、経済との関係や名古屋大須の特徴などを取り上げます。
【開催日】11月2日、9日、16日
(全3回、水曜日開催)

中部大学連携講座
—クラシック音楽史
17世紀から20世紀前半までの音楽の歴史に思いを馳せながら、クラシック音楽をより楽しく味わいましょう。
【開催日】11月8日、15日、22日
(全3回、火曜日開催)

参加費、申し込み締め切りなどの詳細はお問い合わせください

お問い合わせ

日進市生涯学習課 ☎0561-73-4191 【平日】8:30~17:15

愛知国際病院

学芸大学さんが ホスピス紹介動画を制作!

表紙イラストでもご協力いただいている名古屋学芸大学メディア造形学部の学生さんが、ホスピス紹介動画を制作してくださいました。専門的な機材を持ち込んだ撮影は3日間!「はじめてホスピスを知る人にも雰囲気が伝わるように」といろいろな工夫がされています。動画はホームページからご覧いただけます。ぜひ、ご視聴ください!



ホスピス
紹介動画は
こちら

※10月下旬公開予定

老人保健施設 愛泉館

足腰おたっしゅクラブ

愛泉館では、毎週火曜日「足腰おたっしゅクラブ」を開催しています。日進市が主催する短期集中の介護予防教室で、要支援認定者または市の総合事業対象者が対象。理学療法士による専門的な指導を受けられるので大変人気です!ご興味のある方は、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。



3カ月(全12回) 参加費3,000円

お問い合わせ ☎0561-74-1300(日進市東部地域包括支援センター)

訪問看護ステーション えまい

三ヶ峯老人クラブの出前講座で講演しました

8月18日(木)、三ヶ峯老人クラブで「やまびこ日進」が主催する出前講座があり、訪問看護ステーションえまいの理学療法士が講演しました。「健康寿命は自分の足で/いつまでも住み慣れた自宅で生活するために」というタイトルで、介護を受けずに元気に暮らし続けるための介護予防のポイントをお伝えしました。休憩をかねたストレッチでは体の動かし方のコツも伝授。運動の必要性和気軽さを感じてもらえたのではないかと思います。



腕を耳につける
イメージで

表紙のイラスト

四季の移ろいを身近に感じる自然豊かなキャンパス

周囲を遮るものがなく、きれいな夕暮れを眺められる名古屋学芸大学。春の桜から冬の枯れ葉まで四季の移ろいを身近に感じる自然豊かなキャンパスです。共に過ごすのは、いろんな個性の人たち。同じ授業を受けても、作品はまったく異なります。それはきっと、独自の視点を持った自分らしい生き方がデザイン制作にも表れるから。ここで学ぶのは、デザインの技術や知識だけではなく、デザインへの思い、将来への考えなどを語りながら、日々お互いに高め合っています。

名古屋学芸大学 メディア造形学部 3年 谷口 彩弥さん



賛助会員募集の お知らせ

アメニティーの充実(施設環境、造園、園芸)、ホスピスでの諸行事、広報啓蒙活動、家族会の開催、ボランティアの活動、教育活動のために是非ご協力をお願いいたします。(ご入会いただいた方には年に4回広報誌をお送りいたします)下記の口座に会費をお振り込みください。

【①郵便局窓口利用】郵便振替口座 00890-5-3757 【②ATMおよびインターネット振込利用】ゆうちょ銀行(9900) 店番089 当座0003757
【①②口座名義】愛知国際病院ホスピス賛助会 【一口】1,000円(おいくらでも結構ですが、できましたら、5口以上でお願いいたします)

編集後記

モルックをご存知ですか?お笑い芸人さんが日本代表選手になったこともあるフィンランド発祥のボーリングのような競技です。興味があったのでネットで見つけたミニセットを購入し、家の中で小学生の三男と遊んでみました。円錐形の棒はうまく投げられず、ルールもよく考えられていて、大盛り上がり!ピンを倒す、戦略を練って点数を競う…今号の特集「フレイル予防」にも、もってこいです。みなさんもぜひ「楽しみながらできる介護予防」を見つけてくださいね♪(諸石)

●これまでお寄せいただいているご意見・ご感想、大変感謝いたしております。今後ともよろしくお願い申し上げます。



【医療法人財団 愛泉会】

- 愛知国際病院 ■ 老人保健施設 愛泉館 ■ 指定居宅介護支援事業所 愛泉館 ■ 日進市東部地域包括支援センター
- 訪問看護ステーション えまい ■ 住宅型有料老人ホーム カナン 【関連施設】AHI(アジア保健研修所)

〒470-0111 愛知県日進市米野木町南山987-31 Tel.0561-73-7721(代) Fax.0561-73-7728 <http://aisen-kai.jp/>

医療法人財団 愛泉会 広報誌「みなみやま106号」発行日:2022年10月1日 発行人:井手宏 編集発行:法人だより委員会 編集長:近藤正嗣

※無断で複写、複製、転載することを禁じます。



お問い合わせ

【受付時間】月～土曜 8:30～17:30

医療
について

地域連携室

☎0561-73-9179

介護
について

日進市東部地域包括支援センター

☎0561-74-1300