



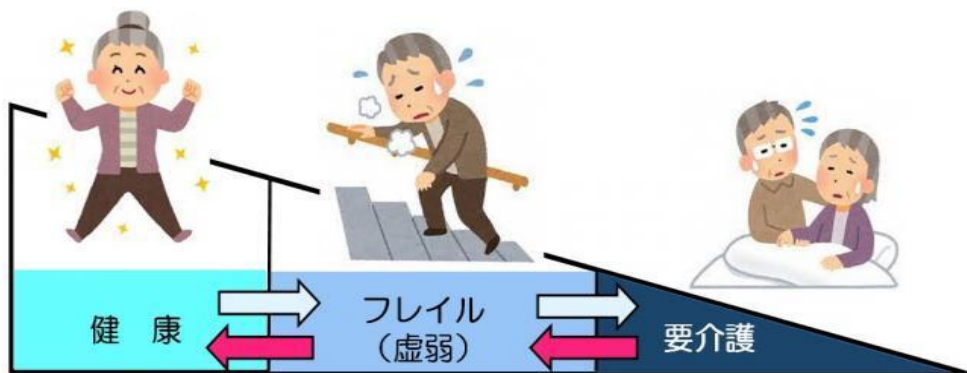
皆様、長らくご無沙汰しておりました。🌸お待ちかねのたんぽぽだより最新号です。
新年度がスタートし、1か月が経ちました。冬眠から目を覚ました草木は芽吹き、すっかり暖かい陽気の日が続きます。心地よい風と花々の開花に心が躍りますね。



今回のテーマ 「フレイル(虚弱)」



フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。心身の衰えた状態とは、運動機能の低下、認知機能の低下であり、健康と要介護状態の間 “壊れやすいからだ” の状態です。日本では40歳以上の4人に1人は既に筋肉の衰えが始まっていると言われ、65歳以上の約10%がフレイルに該当するといわれています。「最近疲れやすい」「出かけるのがおっくうになった」と感じることはフレイルの前兆かもしれません。フレイルの原因には大きく分けて「生活習慣病など疾患の重症化によるもの」と「加齢に伴う心身の変化」の2つがあります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険性があります。フレイルの状態を放置していると介護が必要な状態へと進行する恐れがあるため、早期にフレイルの状態に気付き、食事・運動・社会参加・口腔ケアなど早めに対策を行うことが重要です。



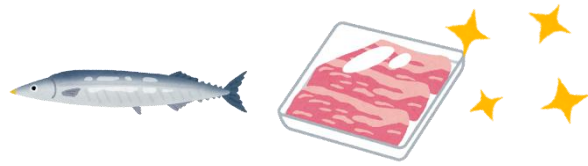
フレイルの予防には、バランス良く栄養をとることや、体を動かしたり、人と話したりすることが大切です

フレイルの主な種類

- ▼身体的フレイル：筋力低下(サルコペニア)や体重減少、歩行速度の低下
- ▼精神・心理的フレイル：孤独、引きこもり、人との交流減少
- ▼口腔フレイル(オーラルフレイル)：噛む力や飲み込む力(嚥下)の低下



フレイルの予防と対策



〈栄養・食生活〉

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を積極的に摂取し、低栄養を避けましょう！日頃から食事が不十分であったり、偏食があったりすると体調不良の際に、急激な状態悪化や回復の遅れがみられます。日頃から栄養状態の維持と免疫力の強化のために、“バランスの良い食事”を“1日3食”しっかり食べてエネルギー不足に注意しましょう。

良質なたんぱく質のおすすめ食品は、魚なら、“さば、さんま、ぶり、鮭”、お肉なら“鶏肉、豚肉”、厚揚げも栄養素が多く very good です♪ 魚の缶詰は1/2程度、汁は使わず、骨は除きましょう。リンやカリウムの値に注意が必要な方は、食事内容の見直しと適切な時間に薬を飲むことを忘れずに行いましょう。



〈運動〉

運動習慣って慣れるまで大変ですよ！そんな時は散歩がてら、短時間のウォーキングから始めてみることをおすすめします。春の訪れを感じながら外の空気や空の青さを肌を感じることで気持ちにも変化が現れるでしょう。歩行が難しい方は椅子に座ってもできるテレビ体操などを参考に行ってもOKです。まずは達成可能な小さな目標を立てて毎日続けられるようにしましょう。



〈社会参加〉

趣味や地区行事、地域活動への参加、デイケア等介護サービスの利用を通じて、社会とのつながりをもちつつ、メリハリのある生活を心がけましょう！積極的に透析スタッフとコミュニケーションをとることも一つです。料理の話、運動の話、体調面や日常生活の話など透析スタッフに話してみましょ！



〈口腔ケア〉



朝起きたらすぐにうがいをしましょう。睡眠中、口腔内は細菌が爆発的に増殖すると言われていています。なんと便の10倍にもなるそうです！怖い～！起きてすぐにぶくぶくうがいをして、細菌を排出してから水分補給、朝食をとりましょう。歯磨きの際には歯間ブラシや舌磨きも忘れずに！定期的な歯科検診も必要ですよ。食事の時はし



っかり噛んでいますか？よく噛むことは、肥満防止、消化促進、脳の活性化(記憶力・集中力アップ)、虫歯や歯周病の予防、発音がはっきりするなどの多数のメリットがあります。噛むことで表情筋も鍛えられ、唾液の分泌も増えることで味覚も発達します。目指せ！30回噛もう！



じっとこもりがちだった冬もようやく終わりました。冬は土の中で根を張り巡らせ、春に向けて準備をしている段階です。春になると新芽が伸び一気に開花します。事を始めるには最適です。興味のある事、楽しみ、なんでもOKです。ぜひこの機会に始めてみましょう。また、患者さん同士やスタッフと会話を楽しみましょう！春はこの季節ならではの楽しみが多くありますね！まずは外に出てみましょう♪

