



## フレイル予防？

早く介入すれば健康寿命が延びる!!

### フレイルへの介入方法

フレイルとは、分かりやすく言えば「加齢により心身が古い衰える状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。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があります。

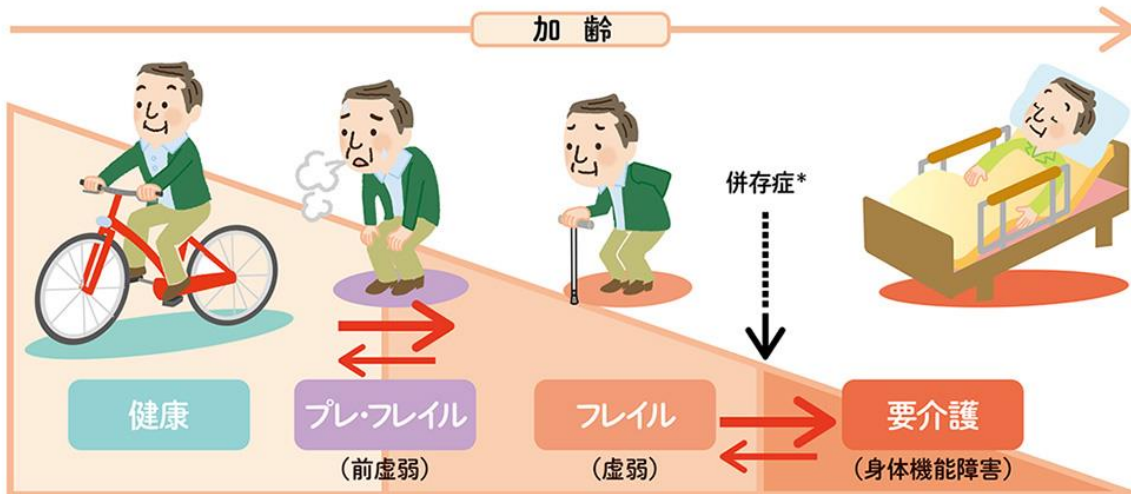
#### ★持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールすることが必要です。持病のコントロールがされていないと体を動かすという気持ちになれないことがあり、フレイルを悪化させてしまう可能性もあります。

#### ★運動療法と栄養療法

運動療法は個人に合ったものから始めることが大切です。ベッドの上で足の

### \*フレイルの位置づけと流れ\*



生活習慣病予防	介護予防 早期予防重視型	自立支援に向けたケア 多職種協働	虚弱期のケアシステムの確立 医療・介護や住まいも含めた トータルなケアシステム
●歩く・動く ●バランスの良い食事	●歩く・動く ●しっかり噛んでしっかり食べる ●社会貢献・社会参加(閉じこもらない)	●リハビリテーション ●しっかり口腔ケア ●しっかり栄養管理 ●少しでも外へ出る	●地域包括ケア・在宅療養の推進 ●医療介護連携の総合的な提供 ●生活の質(QOL)を重視

\*併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。

### \*健康寿命に大切な3つの柱\*

#### KDSウォークラリー

##### 6月の結果報告

1日平均

1位	Y課長	13,027 歩
2位	K所長	9,272 歩
3位	T部長	7,886 歩



運動を行うことから始まり、椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返していき、歩行距離を徐々に伸ばしていき、徐々に運動強度を調整します。筋力が低下している状態で、いきなり立ち上がりや骨折を起こすことがあります。筋肉をつけるために必要な良質のたんぱく質を摂るようにします。

★感染症の予防  
免疫力が低下していることが多いためインフルエンザや肺炎にかかりやすいと言われていきます。インフルエンザや肺炎をきっかけに、重症化して入院、そして寝たきりになってしまいうこともあります。日頃から適度な運動やバランスの良い食事などにより感染症に強い体作りをして、ワクチン接種しておくのもフレイルを予防する方法です。

### 編集後記

フレイルは早く取り組めば要介護になりにくいのです。  
ところで愛されていますねえ柴犬。

管理部 山岸



我が家の愛犬(白柴のオス)との散歩で健康を維持していると思います。平日は毎朝出勤前に愛犬と20分、30分、休日は朝夕2回散歩しています。愛犬とは、家族がペットショップでたまたま出会い、娘が大学進学で寂しくなること、結婚28年目の記念として我が家に来ました。6年たちました。365日、春夏秋冬、寒い日・暑い日・雪の日・雨の日、季節、天候に関係なく6年間毎朝継続しています。(出張の時は家族が散歩)しかし、残念ながら愛犬の家族での順位付けでは最下位みたいです。柴犬はピンと立った耳なので、雨の日や風の日には嫌いなようで、無理やり散歩に出かける為に私との信頼関係は低いと思われていますが、今後も毎日散歩を健康の為、楽しみながら頑張ります。

営業工事部 部長 T・T

紹介します  
☆私の健康法!

愛犬 春空(ハルク)