

元気で長生きするために

虹の訪問看護ステーション
須藤美帆

フレイルってなに？

加齢に伴って

筋力・生理的機能の低下

社会的要因によって

心身ともに活力が低下した状態

フレイルの段階を経て

要介護状態に・・・



フレイル対策は？

高齢期ではメタボ対策から
フレイル対策への切り替えを



メタボ対策

- ・カロリー制限
- ・塩分制限
- ・脂質制限
- ・炭水化物制限



フレイル対策

- ・バランスのよい食事
- ・高たんぱく質摂取
- ・やせすぎない

フレイルは改善する？

放置しておく

要介護状態になりかねない

適切に支援を受けることで

健康な状態に戻ることができる

できるだけ早い時期に

ご本人・ご家族が気付く

- だいじょうぶ？
- ・自然に体重が減って きた
 - ・最近疲れやすい
 - ・家族と外食するのが億劫
 - ・歩くのが遅くなった



フレイル予防は？

フレイル予防のポイント

「社会参加」毎日外出し、何かのお世話



「食事・栄養」美味しく食べる機能の維持



高たんぱく質・バランスよく

「運動」下肢の筋力トレーニング



その1 社会参加

一人ぼっちにならないこと

一人ぼっちにしないこと

「居場所」「通いの場」を



その2 食事・栄養

噛む機能の維持・回復を

バランスよく楽しい食事

タンパク質

カルシウムをしっかりと



その3 運動

ふくらはぎをチェックしてみよう

筋力トレーニング



囲めない



ちょうど囲める



隙間がてきる



皆さんで健康づくりに

取り組みましょう



©1995 株式会社

介護される人の気持ち

- いつもお世話してくれてありがとう
- こんな体になって情けない
- 本当は寂しくてつらいのに、
素直になれない
- 私はまだしっかりしているから、
子ども(介護者)の言うことなど
聞きたくない などなど……

介護される人は、不安から

「自分のことをみてほしい」

「自分のことをわかってほしい」

「自分に注目してほしい」

自分の「内側」で起きていることに

関心がある



介護する人の気持ち

- これまで大切にしてもらったから
誠心誠意みてあげたい
- できる限りの事はしてあげたいけど
どうしていいかわからない
- どうして私がこんなことをしなければなら
ないの
- (介護されている人が)何を考えて
いるかわからない などなど・・・

介護する人はより良い介護をするため
より良い情報を集めたい
より広く外に向けた視点が必要

自分の「外側」で起きていることに関心がある



気持ちのすれ違いを解消する

介護される人は「やってほしいこと」を、できる限り具体的に介護してくれる人に伝える

介護する人は「いつ」「どんな時に」「どのようなことが」介護される方に起きているか、記録したり、整理してみる

看護・介護のことでお困りのことは

阿新虹の訪問看護ステーション

72-7370

お気軽にご相談ください



おもしろ川柳

- ・恋かなと 思っていたら 不整脈
- ・クラス会 食後は薬の 説明会
- ・何回も 話したはずだが 初耳だ
- ・起きたけど 寝るまで特に用もなし
- ・大事なら しまうな二度と
出てこない
- ・なぜ消える 眼鏡と鍵の
ミステリー

