

やすらぎの村便り

フレイル(高齢期の虚弱)について

フレイルとは、日本老年医学会がとらえた考え方で、加齢による身体機能の低下、認知機能の低下、活力(気力)の低下が、それぞれに影響をあたえ合い、悪循環によつて虚弱が進行してしまう状態をいいます。高齢者が介護や支援を必要とするまでにフレイルの状態を経験することが多く、要介護にならないためにも、この時期に予防することが大切だと考えられています。

高齢になると筋力が低下し転倒の不安から外出する機会が少なくなり、外出が減ると身体機能がさらに低下します。活動の低下により食欲が無くなり栄養が十分にとれなくなる。自宅や部屋に閉じこもるようになると、人に会う機会も減り、認知機能の低下やうつ病を発症してしまうこともありま

す。「身体の虚弱」「心の虚弱」「社会性の虚弱」の悪循環が進行してしまいます。このようにフレイルは、加齢による筋力量の低下、とくに下肢筋力の低下が中心的原因と考えられます。

高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果を得られるといわれています。高齢者の場合、強い負荷や激しい運動をすると、筋肉や関節を痛めてしまいます。自分の体重を負荷とする「自重トレーニング」やゆっくり動くことで高い効果が得られる「スロートレーニング」がお勧めです。また、日常的にウォーキングを行うことや、活動的な生活をおくり筋肉を使い続けることが重要です。

**入居者
募集中!**



**大阪狭山市にグループホームが
オープンしました!**

—グループホームとは?

認知症の進行により自宅での生活が困難になった方が、介護保険を利用して入居できる共同住宅の事です。入居者は職員による援助を受けながら、5~9人で共同生活を営みます。

お問い合わせ

「ラ・フォート狭山池」
TEL072(360)0088

大阪狭山市池尻中二丁目960-2 (担当/タケベまで)

キタバ薬局グループ 富田林市向陽台 2-2-15

☎0721(28)6261(代)