

# かがや 輝き

地域の強固な  
サポートづくりを  
目指して



桂泉会リハビリセンター部  
今年度目標

「最新の情報収集やリハ機器等の充実を図り、  
先進的なリハビリテーションを実施し、皆様のニーズに応じていきます」

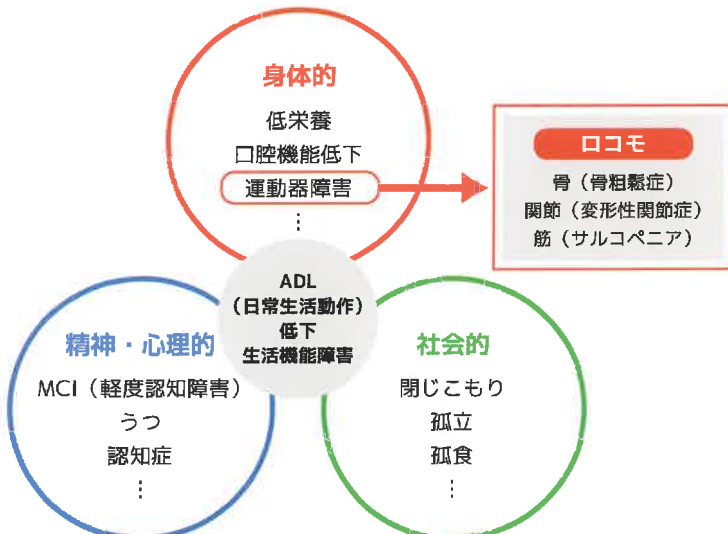
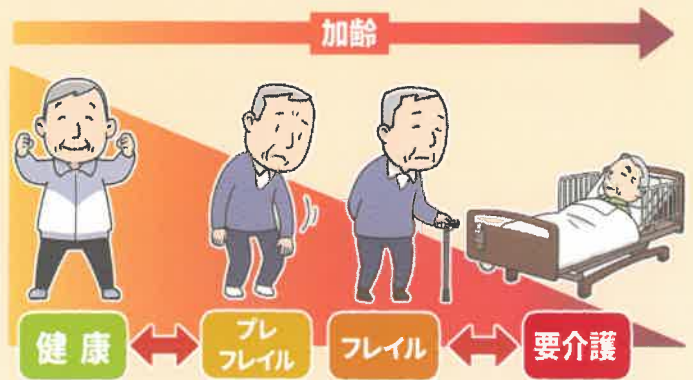
## 「フレイル」とは？

新型コロナウイルス感染症が終息せず、自粛生活が長引き、食事の偏りや運動不足、人との関わりも減少し、高齢者の心身機能低下が心配されています。こうした状態は「フレイル」と呼ばれ、今回「輝き」ではフレイルについて特集します。

フレイルは加齢に伴い、身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態でいわゆる「虚弱」を示します。つまり、健康な状態と要介護の状態の中間に位置し、日頃の生活習慣によって要介護に移行することもあれば、逆に健康な状態に戻る可能性もあります。

フレイルの基準には5つ項目があり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目の該当ではフレイルの前段階であるプレフレイル（フレイル予備軍）と判断します。

- ①体重の減少（6ヶ月で2～3kg以上）
- ②歩行速度の低下（秒速1m未満、横断歩道を青信号で渡り切ることができるか）
- ③握力の低下（男性26kg、女性18kg未満）
- ④疲れやすくなった
- ⑤活動性の低下（体を動かすことが減るなど）



フレイルには筋力低下などの身体的要素、認知症やうつなどの精神・心理的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素で構成され、なかでも身体的要素は輝きがこれまで特集してきた「サルコペニア」や「ロコモティブシンドローム」の影響を大きく受けます。

▶ 次回はフレイルサイクルとフレイルの予防についてお伝えします。

## ノーリフト研修会



6月30日（水）に障がい者支援施設太陽荘のノーリフト委員会とリハ部会合同で「ノーリフト® ケア」についてのオンライン研修会を行いました。

現在、太陽荘で使用している移乗用リフト機「モーリフト」のメーカーである株式会社パシフィックサプライの門奈宗嗣様を講師に迎え、ノーリフトの考え方や介護職と腰痛の相関などについて、約1時間にわたり説明していただきました。目的は、安全で働きやすい職場をつくること。導入のポイントとして、リスクマネジメントが非常に重要であることが分かりました。

また、リフト導入施設の事例紹介なども聞き、今後の体制づくりに大変参考になりました。貴重な時間をいただきありがとうございました。

## 東北メディカル学院の就職説明会に参加しました

令和3年6月25日（金）Web会議システム「ZOOM」オンラインにて東北メディカル学院、就職説明会に参加しました。来春卒業予定の理学療法学科および作業療法学科の学生さんが各1名ずつ説明を聞いてくださいました。

画面に説明資料が映らないというトラブルもありましたが、学生さんの質問に対しては、しっかり答えることができました。当法人に興味を持っていただき、就職していただけたら嬉しいです。



## 編集 後記

皆さんはアロマセラピーをご存知ですか？この時期に咲くラベンダーはリラックス効果・安眠作用・鎮痛作用・美肌効果など「万能オイル」と呼ばれているようです。アロマの香りは様々ありますが、脳機能に変化をもたらすのではないかと考えられています。

日常生活が一変したこの2年、ストレスは目に見えず、忘れた頃にやってくることもあります。是非、おうち時間に「香り」を取り入れてみてください。とってもス〜ッとしますよ。【N・T】



**当法人では、一緒に働くリハビリの仲間を募集しています！！**  
**施設見学も随時、対応しています。詳しくは下記の担当者までご連絡ください。**

## 当誌「輝き」に関するお問合せ

障がい者支援施設 太陽荘 TEL 0195-47-2316 FAX 0195-47-2441 担当者：浅沼・赤羽・中里