



2024年
4月号

花だより



No. 69

〒239-0832
横須賀市神明町1028-7
☎ 046-835-0132
FAX 046-838-0905

フィオーレ里浜 入所&デイケア

☆ フィオーレ里浜にお世話にならないために--『フレイル』について知りましょう ☆

友人のことで。先日、古稀から何回目かの誕生日だったのですが、階段を登ると足がだるく、3階まで着くと息切れもあるようになった。更に公園で階段を下って最後の段を踏み外し転んでしまいました。左手をコンクリートに擦り付け手の甲を擦りむき、顔面も打って鼻血も出てしまいました。

ずっと元気に仕事をしてきた彼のことで、この事故からどんな警鐘があるのか？考えてみます。

一般的には、年齢が進んで転びやすくなるということは、フレイルが疑われる。フレイルはさまざまな全身疾患に伴って生活が不自由となるような体力低下を示す状態です。(図1参照)

フレイルを示す疾患には、心不全・慢性呼吸不全・貧血・重症糖尿病・慢性腎不全・脳血管障害などの主要な臓器の病気があります。これらの病気が無くてもフレイル症状は年齢が進むにつれて強くなり、筋力の低下、関節の可動域の縮小なども悪化要因になります。

フレイルを起こしやすい生活習慣として言われているのが、①蛋白質摂取不足、②運動不足、③引きこもり、があげられます。認知症の初期症状にも同様のものがあり、認知症もフレイルの原因になります。このほかに、転んで骨折し長期間(1-2週間でも)安静が必要になると、フレイルに進行することが見られます。この骨折の原因は骨粗鬆症(こつそしょうしょう)で、その予防には骨を丈夫にするためカルシウムとビタミンDの摂取・日光に当たること・適度の負荷(骨に力を加える)が必要です。

友人はフレイルの診断基準は十分には満たしていないが「前フレイル」の状態と考える。図1に示すように、特別に病気が無くても、年齢とともに身体能力の予備力が下がってきて、自立の範囲内でもフレイルに近づいた状態を前フレイルとして区別できるかもしれない。自立⇄前フレイル⇄フレイルの段階では努力により改善できて自立に戻れると考えるが、要介護にまで進行した場合は戻るのは困難だと推定される。改善には本人の自覚と強い意思が必要です。

最後に、どうしたら、フレイルから回復できるのか考えてみる。まずリスクになる生活習慣を除いていく。食事についての注意は、60歳まではメタボリック症候群を避け、カロリーを取りすぎないこと。60歳を超えたら蛋白質を十分に取ることに気を配るべきでしょう。次に毎日運動すること、例えば毎日ウォーキング5000-7000歩を心がけること。さらに転ばない体にするには、ヨガや太極拳、日本的にはラジオ体操を試みたいところですが、せめて、関節と筋肉の自由度を増す柔軟体操を習慣にすることを、友人には勧めておきます。

施設長 岸 賢治

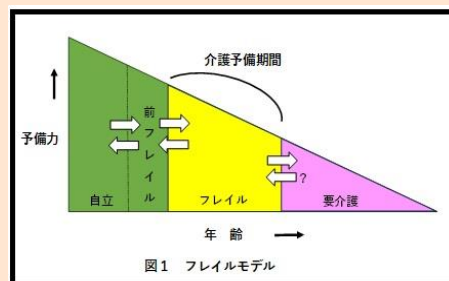


図1 フレイルの診断基準

1. 歩行速度低下(1m/秒未満)
2. 握力低下(男性30kg未満、女性20kg未満)
3. 易疲労感(自己申告)
4. 活力低下
5. 体重減少(年間5kg以上減少)

おやつレク (デイケア)



3月8日(金)におやつレクでデイケア利用者様に「たこ焼き」と「焼き鳥」を提供させて頂きました。ご希望の方にはノンアルコールビールも提供させて頂きました。焼き鳥片手にノンアルコールビールを楽しまれる姿も多くあり、笑顔もたくさん見られました。

★ 介護報酬改定のお知らせ ★



2024年4月1日より介護報酬の改定がございます。
厚生労働省より、2024年度(令和6年度)介護報酬改定の概要をお知らせいたします。

概要

『人口構造や社会経済状況の変化を踏まえ、「地域包括ケアシステムの深化・推進」、「自立支援・重度化防止に向けた対応」、「良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり」、「制度の安定性・持続可能性の確保」を基本的な視点として、介護報酬改定を実施する』

上記の介護報酬改定により皆様のご利用料金に変更がございます。

同封させていただきました同意書にサインをしていただき、ご面会時等に施設にお持ちくださいますようお願いいたします。尚、2月に同封しました加算項目変更に伴う料金変更の同意書も未提出の方は合わせてお早めにご持参くださいますようお願いいたします。

施設より停電のお知らせ

4月14日(日)に毎年1度行っております全館停電検査に合わせて高圧ケーブル更新工事を予定しております。当日は**工事完了まで全館停電**となりますので電話も通じない可能性がございます。ご理解ご協力お願い致します。

作品集



ひなまつり弁当(2日)



お誕生日会昼食(24日)



3月の行事食

ひな人形練り切り(2日)



お誕生日会
ベイクドチーズケーキ(24日)



北海道郷土銘菓
ぼめぐるシマエナガ(25日)



4月行事予定

12日(金)行事食
「花見弁当」



8日~13日
「体重測定」(デイケア)

15日(月)2階おやつ
「アイスクリームレク」



21日(土)
「誕生日会」(入所)



22日(月)3階おやつ
「おやつバイキング」

22日(月)2階おやつ
23日(火)3階おやつ
ひろしま郷土銘菓
「さくらんぼもみじ」



22日~27日
「誕生日会」(デイケア)



皆様からの短歌等お待ちしております。

花だより編集部

横須賀は坂の町故朝夕に
通う道筋悩むドライバー
淑美

デイサービスの窓より見える里山の
木々を痛ぶる風昨日今日
淑美

ひな飾り朝夕眺めてありがとう
今日のひと日も事無く過ぎぬ
淑美

うるう月過ぎ壁のタペストリー衣替え
雪だるま溶けて花は満開
淑美

さらばなり花咲き誇れ段曼
雇みて久里浜の春悔いはなし
小録

俳句・短歌・川柳・詩の会