



今こそ、フレイル予防を！

新型コロナウイルス（以下コロナ）の感染拡大防止のために、多くの方が自宅での生活を長期間強いられました。新しい日常を送ろうといざ体を動かしてみても、思った以上に体が動かないことを実感された方も多いのではないのでしょうか？

徳島県は、令和元年度から「フレイル予防作戦」を展開しています。フレイルとは、加齢に伴い、筋力、認知機能、社会とのつながりなどの心身の活力が低下し、入院や要介護の状態が高まる状態を言います。フレイルは要介護状態に至る前段階と位置づけられ、75歳以上の多くの方が、このフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

徳島県のホームページ（以下HP）から抜粋した「フレイルチェック」を示します。チェック1は、指輪っかテストといい、ふくらはぎの太さをチェックするものです。輪っかに隙間ができている方は、転倒や骨折のリスクが高まります。チェック2では、11の質問に「はい」・「いいえ」で回答するチェックシートです。今後コロナ第二波が来ると予想されています。下記で自己評価をしていただき、心も体も第二波に備えていきましょう！

※今回の記事は、徳島県HPを引用させていただきました。

（院長 笠松 哲司）

Let's start! 「フレイルチェック」

徳島県（フレイル予防実践ガイドブックより）

チェック1 フレイルの要因となる「サルコペニア」の危険度をチェック!

指輪っかテスト



ふくらはぎの自己評価

- ①両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

筋力が減少・減弱した状態
=「サルコペニア」の危険度をチェック!
危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクも高まります。



低い サルコペニアの危険度 高い

チェック2 フレイルの兆候があるかどうか 11の項目! 「イレブン・チェック」にチャレンジ!

栄養	1.ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2.野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3.「ささいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4.お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5.1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6.日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7.ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性とこころ	8.昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9.1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10.自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11.何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※回答欄の右側に○が付いた時は、要注意です。
※4、8、11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

出典：「フレイル予防ハンドブック」
東京大学高齢社会総合研究機構・徳島県医師会





訪問診療・往診専門
医療法人

かさまつ在宅クリニック



かさまつ通信
No.27
令和2年7月

早くも1年の半分が終わりました。春先から続いた自粛期間中は、生活サイクルが単調だったために、いつも以上に時間の流れを速く感じたように思います。

3月に徳島新聞で【赤ひげ功労賞】について掲載されたおかげで、4月から何かとメディアに取り上げていただく機会が増えました。5月1日にはNHK 徳島放送局【とく6徳島】の“とく6トーク”コーナー、6月5日にはFM 徳島の【ブリランテ～四国の輝く人たち～】でそれぞれインタビューの模様を放送していただきました。

実は、今回の新型コロナウイルス感染症の影響で、対面でのインタビューや訪問診療の同行取材ができませんでした。せっかくテレビで【動ける医療的ケア児】さんの実際の生活の様子や、介護の大変さをお伝えするチャンスだったのですが、訪問診療風景の写真提供だけになってしまい、動く映像を見ることができませんでした。また、FM ラジオでも短時間に言葉だけで伝えることの難しさを実感しました。しかしながら、NHK のキャスターさんもFM 徳島のパーソナリティさんも、全く初めて小児在宅医療について知ったという方々でしたが、一生懸命に感じて伝えて下さいました。「NHK で見たよ。」と、感想をお伝えくださる方もちらほらいて、こんな感じで少しずつでも徳島で暮らす【医療的ケア児】さんへの関心が高まるといいなあとと思っています。

先日も、ある医療系サイトの電話取材を受けましたが、規制のため意外と近所にお住まいだったライターさんとお会いしてお話することさえできませんでした。1時間以上お話しして、最後に「全く知らないことばかりだったけれど、先生とお話しして何だか心があたたかくなりました。」と仰ってくれたのが印象的でした。

私は、患者さんと実際にお会いして、治療だけではなく、触れて会話し、全てが込みで在宅医療だと思っています。【with コロナ】の新生活様式で今までとはいろんなことが変わっていきませんが、人との繋がりは大切にしていきたいと思っています。(小児科 笠松 由華)

※これらの放送の様子は、以下のHP よりご視聴可能です。

- ・【とく6徳島】とく6セクション <https://www4.nhk.or.jp/P2799/194/> (5/1 放送分)
- ・【ブリランテ!～四国の輝く人たち～】 <http://brillante-fm.jugem.jp/> (6/5 放送分)



新スタジオに移転前の幸町スタジオでの収録は、アクリル板を挟んで…

NEW FACE

みなさん、こんにちは。6月から務めさせていただいています、看護師の高橋 憲恵(たかはし かずえ)です。看護師になり30数年、最初の配属先が小児病棟で、その後 NICU・小児科外来・産婦人科外来・・・と子どもさんと関わる機会が多く、私自身の子育てのために10年程専業主婦を経験した後、小児訪問看護と重心児や医療的ケア児のデイサービスで15年勤めました。日々の仕事の中、ふとした時に気付く子どもたちの小さな成長と、それを一緒に喜ぶお母さん方との関わりが大好きで今日まで続けています。重い障害をもって生まれ、数週間在宅生活を経験した時に、『初めて兄弟一緒に写真が撮れた!』と喜んでくれたお母さんの言葉は印象的でした。

新しいことを覚えるのは難しい年頃ですが、先生方にご指導いただきながら頑張っていこうと思います。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

