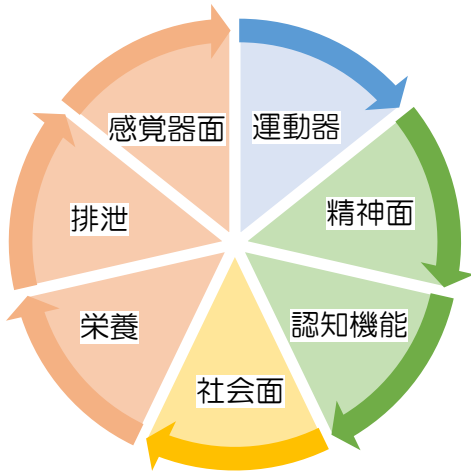


フレイルをご存じですか？

一般に加齢により、心身の活力が低下した虚弱状態を「フレイル」といいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまうことがあります。

こういった状態が続くことで、介護が必要な状態になってしまうことも多いのです。



運動器	フィジカルフレイル
精神面	メンタルフレイル
認知機能	コグニティブフレイル
社会面	ソーシャルフレイル
栄養・嚥下・口腔	オーラルフレイル
排泄面	ヴォイディングフレイル
感覚器	センソリーフレイル

生活自立が損なわれやすい状態
もろい部分による分類

運動不足や活動低下



ほとんど運動をしない…
なんだか疲れやすい…

食欲不振・栄養不足



食べる量が減った…
食べ物が飲み込みにくい…

社会参加の欠如

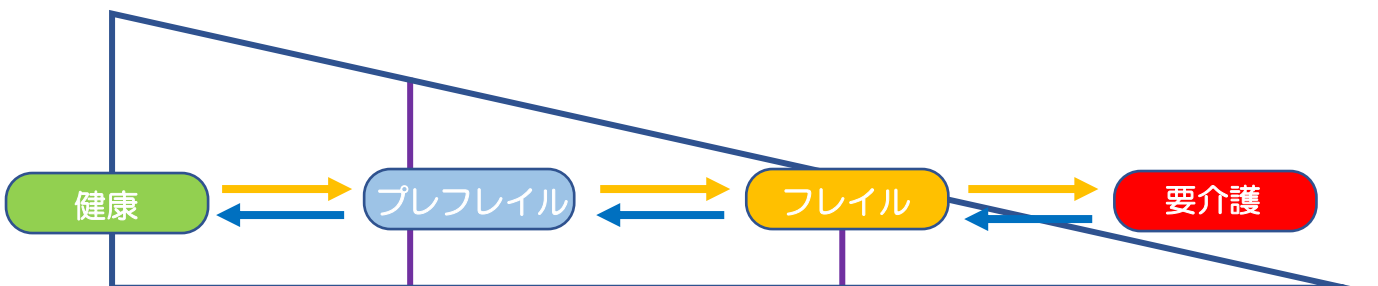


1人でいることが多い…
あまり人と話をしない…

埼玉県後期高齢医療広域連合 出典

このごろなんだか疲れやすくて…、最近ちょっと痩せたかも…、外出するのがおっくうになった…。そんなふうを感じることはありませんか？

それは「フレイル（虚弱）」の危険サインかもしれません。



フレイルは、放っておくとどんどん進行してしまいがちですが、早いうちに適切な予防医療の介入によりフレイルの状態から健康な状態に回復が見込めます。

菅野病院の取り組み

フレイルの原因となる例

- 食べる量が減る
- 低栄養になる
- 体重が減る
- 動くことが少なくなる
- 筋力・身体機能の低下
- 認知機能の低下
- 社会的に交流機会が減る
- 孤独になる

一度フレイルになると連鎖的に様々な機能が弱まっていくフレイルの悪循環に入ってしまう。

医療機関には各専門職が従事しております。各専門職によるアプローチを行い、患者様の現状を把握(※入院による評価)することで、今後の生活におけるフレイルに負けない・認知症に負けない生活づくりのご提案をさせていただきます。

地域とのつながりを大切に

精神保健福祉士等における生活状況の聞き取り

社会
参加

社会からの孤立は健康リスクを高めます！

ご本人及びご家族・支援者の方から現状の聞き取りを行い、心配・不安な部分を少しでも改善できるよう、院内外を問わず連携して生活のご提案をさせていただきます。

歯と口を健康に

歯科医師・歯科衛生士による口腔チェック

口腔
ケア

お口の健康は、全身の健康につながっています！

歯科治療や嚥下内視鏡検査の必要性の有無といった、口腔の現状を確認致します。

バランスのとれた食事

管理栄養士による食事チェック

食事
栄養

食事による栄養のバランス

高齢になると食べる量が減り、低栄養になる可能性があります。筋肉の素となるたんぱく質の多い肉や魚、大豆製品を積極的に摂るよう心がけましょう。当院では、ご本人様に合った食生活のご提案をさせていただきます。

運動は、毎日コツコツと

理学療法士・作業療法士によるチェック

運動

日々の運動の積み重ねが、健康なからだをつくります！

現在の体力(筋力)・転びにくさ(バランス)・歩き方を調べることにより、予防や快適な生活に必要なことを一緒に考えていきます。

その他

検査技師・心理師によるチェック

その他

自分では気づきづらいと言われている難聴は認知症の最も大きな危険因子と言われています。1度聴力検査を行ってみませんか？
また各種心理検査を行い、認知機能の特性なども調べることが出来ます。