

# かきつばた

Vol.81

2019年8月

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
令和元年8月1日発行

## 普段の生活の中から フレイル予防を

作業療法士 呉屋 政佳

最近「外出機会が減った」「人と会うのが面倒」「ソファーやベッドの上で横になっていることが多い」「自宅にいても何もやる気が出ない」ということはありませんか？あてはまつた方はもしかすると「フレイル予備軍」かもしれません。今回は「フレイル」に関する第3弾ということで、作業療法士の視点からフレイルやその予防・改善についてお話をさせて頂きたいと思います。

### フレイルの予防・改善

では、どのようにしてフレイルを予防・改善していくべきか？まず皆さんの頭に浮かぶのは「運動」という2文字かもしれません。

もちろん、運動は大切なことです。しかし、私がお奨めしたいのは「活動」・「参加」という形での心身の活動です。運動の負荷量を表す単位にMET・s（メット）という単位があります。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、18～64歳までの基準としては、「歩行（3 MET・s）

又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う」、65歳以上の場合は「横になつたままや座つたままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う」と勧められております（※詳しいMET・sの内容に関しては表1をご参照ください）。

ここで大切なのは、鍵や運動器具を用いた運動ではなく、日々の生活や趣味活動等の中で行うことができるということです。例えば、「部屋の掃除をする」「料理をする」「お孫さんの面倒を見る」といった日常生活の中での活動や「知

命を延ばすことにもつながるのです。ぜひ皆様の日常生活を楽しみながら「フレイル予防・改善」するための参考にして頂けると幸いです。

人とランチへ出かける」「地域の清掃活動やお祭り等の行事に参加する」等の活動・参加のことです。これら身近にある活動や参加レベルの心身の活動は日々の運動・活動不足を解消するだけでなく、生活習慣病予防や生活機能・認知機能低下を軽減させることにもつながってきます。日々の生活も意識や見方を少し変えるだけで「フレイル予防・改善」の第一歩となり、介護を要しない健康寿

図1 『社会性』は、活動量・精神・心理状態・口腔機能・食・栄養状態・身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わる。

### ドミ/倒しにならないように！



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら  
厚生労働省学芸審査会議会「高齢者生活研究事業」「虚弱・サルコペニアモデルを活用した高齢者食生活支援の検討会」と包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした検査研究」(H26年度報告書より:未発表)

表1

MET's表

活動内容	MET's
立って食事の支度をする	2.0
子どもと軽く遊ぶ	2.2
ガーデニングや水やり	2.3
普通の歩行	3.0
掃除をする	3.3
ゴルフ	3.5~4.3
自転車に乗る	3.5~6.8
ラジオ体操	4.0
ウォーキング	4.3

「厚生労働省」：運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書より抜粋

\*より詳しい内容は上記の【厚生労働省：運動基準・運動指針の改定に関する検討会】

をご検索ください。

# 憩いの庄休止のお知らせ

あいち診療会 理事長

長いことご利用頂いてきました看護小規模多機能施設「憩いの庄」は8月末を持って閉鎖を前提とした休止とさせて頂くことになりました。現在のご利用者様へのサービスの低下になると、ないように7月からご利用者様への説明と、次なるサービスへの引き継ぎを開始し、皆様のご協力により大部分の方のケアプランがほぼ完成致しました。距離の問題などで一部の方には当法人でのサービス提供が継続できず他施設への移行をお願いせざる得なくなり心苦しいところではあります。現在考えられる最善の施設をご紹介させていただいているところであります。ご理解頂ければ幸いです。

看護小規模多機能施設は泊り（ショートステイ）、通い（通所介護）、訪問（訪問看護・訪問リハ・訪問介護）のすべてのサービスを一体的に提供することでご利用者様にとつてなじみの関係のスタッフによる連携のとれたサービスが受けられるサービスですが、一方定員に制限があること、定額制であります。少ないサービスの利用者にとって割高になるという欠点がありました。今後法人内の各サービスの連携を今まで以上に充実させ同様なサービスが提供できるように努めてまいります。

## 満員となる通所リハビリ

憩いの庄の休止に伴い当法人内の通所リハサービスでその利用者を受け入れるために通所リハの定員がほぼ満杯となり、サービス利用日などの調整が必要になつてしまひました。

連携を密にし一体的なサービスが提供できるという視点と、毎回の利用者にお譲り頂くという視点でご協力いただきたいと考えています。ご協力のほどよろしくお願ひ致します。

# 皆さんのおかげできれいな診療所に！

診療所の出入口、掲示板横や駐車場の花壇のお花、皆様お気づきかと思います。季節によつて色とりどりのお花が私たちの目を楽しませてくれています。

今回は診療所野並のデイケアの利用者さんに駐車場の一部の花壇造りをお願いしました。いつの時期にどんな花をどんなふうに植えるのが良いかプランを立て、植えていただき、その後もご利用時には水やりなどもしていただきお世話をしています。今までではこの手入れをボランティアで渡邊隆彦さん・京子さんご夫妻が行なつてくださつていきましたが、ご利用者さんにも強力な助つ人として加わつて頂けることになります。

このようにあいち診療所ではボランティアさんや利用者さんの協力できれいな診療所となつています。ガーデニングだけでなく、こんなことしたらどう？こういうことなら協力するよなど、他にもボランティア大歓迎です。

皆様のアイデア、ご意見等お聞かせいただけるとうれしいです。



# イベント紹介

野瀬デイケア



ネイルもキラキラ綺麗♪

手を使うバランス感覚レクレーション 「これ結構難しいんです」



一枚一枚、丁寧に切って…



いっぱいの藤の花に♪



みんなの樂じみのひとつカラオケ♪ トーンチャイムの演奏会がありました～♪ 毎日さまざまな体操を取り入れてます！



かわいい白星と綾姫になりました☆



夏の定番！ウォーターベット ひーんやり

憩ひの庄

憩ひの庄

# 管理栄養士よりお便り

## 夏バテ～食事～



「ゆで豚の玉ねぎポン酢がけ」

ビタミンB1は、炭水化物が身体の中でうまくエネルギーになるように潤滑油として働きますが、これが不足すると食欲が落ちたり、疲れやすい、だるいなど夏バテのような症状が起きます。夏場は、口当たりのよいそうめん、アイス、清涼飲料水などをよく口にし、炭水化物の摂取量が増え、ビタミンB1を消耗します。“豚肉、レバー、鰯、鯛、玄米など”と、ビタミンB1の吸収率を高めるにんにくや玉ねぎと一緒に食べましょう。

### あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畠／ 村岡	野村	野村	野村 (もの忘れ)／ 畠	野村／ 村岡	第135週 岡崎 第24週 野村
午後	岡崎	野村	野村	畠 <small>夜9時まで</small>	岡崎	

診療時間 午前 9:00～12:00  
午後 4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

### あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00～12:00  
火金 午前 9:00～10:30

#### 予約制

#### もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時～12時

#### 新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会  
あいち診療所 野並  
**052-895-6637**  
あいち診療所 滝の水  
**052-878-1212**  
のなみ居宅介護支援事業所  
**0120-890-709**  
のなみ訪問看護ステーション  
**052-895-5806**  
滝の水 憩いの庄  
**052-878-1751**  
滝の水 憩いの学校  
**052-838-8878**

#### おさらい（前号までに掲載した大事なお知らせ）

##### 時間外診療

電話での相談に24時間対応します。  
通院中の方（処方日数内）で、体調に  
変化があり相談したい場合

**895-6637**

までお電話下さい。

##### わいわい俱楽部



月会費500円で送迎致します。  
朝は10時すぎのお迎え、帰りは11:30と12:30の2便です。利用の無い  
月はお金は頂きません。  
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります。)

##### 発熱・下痢の時は…

来院前にお電話下さい。待ち時間が少  
なく診察できるように致します。

**895-6637**

電話がない場合、待合室をご利用いた  
だけないことがあります。

##### 予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。  
(相談が無い方に限ります) 予約した  
時刻前までにご準備下さい。  
前の方の診察が終わり次第、診察致し  
ます。

## 編集後記【クーラー】近藤真理子

夏真っ盛り。皆さん夏バテしていませんか。7月号から脱水症、夏バテのお話をさせて頂いていますが、元気にお過ごしでしょうか。名古屋の夏にはクーラーは必需品です。でも「お父さんがクーラーの温度を下げるから、私たちは寒い！」というお話もよく聞きます。商業施設や喫茶店に涼みに入っても、しばらくいると寒くて足が冷たくなってしまったり、思わず腕をさすつてしまったり…なんてことはありませんか？

私は冷房が効きすぎる場所に行く時には上着やストールなど羽織れるものを持ち歩くようにしています。体に合った環境を作り体調を維持することも大切ですが、自然の暑さ、寒さを楽しみ、少ない弱い冷暖房で乗り切れる体を作りたいものです。