



高齢者の方は「フレイル」に要注意！！

日本は今、少子高齢化が問題になっています。高齢者数が増加し、介護および介護予防サービスに要する費用は8兆円を超えています。高齢であっても、寝たきりではなくて、元気で介護不要なお年寄りでいたいものですね！

日本老年医学会は、**高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）を「フレイル（Frailty）」と呼ぶことを提唱しました。**75歳以上の多くは、この「フレイル」を経て、要介護状態に陥るといわれています。

5項目中3項目以上でフレイル疑い！！

米国老年医学会の「フレイル」の評価法

- ①歩行速度の低下
(0.8m/秒速以下)
- ②握力の低下
- ③体重の減少
- ④疲労感の自覚
- ⑤活動レベルの低下



青信号で横断歩道が渡りきれぬかが目安



男性 26kg 未満
女性 18kg 未満



年間に4~5kgの体重減少



疲れやすい



※日本には、まだ具体的な診断基準は統一されていません

★「フレイル」にならないようにするための予防法 (京都大学 荒井秀典教授 フレイルワーキング座長)

- ①たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- ②ストレッチ・ウォーキングなどの運動
- ③身体活動量や認知機能をチェック
- ④感染と予防（ワクチン接種など）
- ⑤手術の後は栄養やリハビリなど
- ⑥薬の種類が多い人は主治医と相談

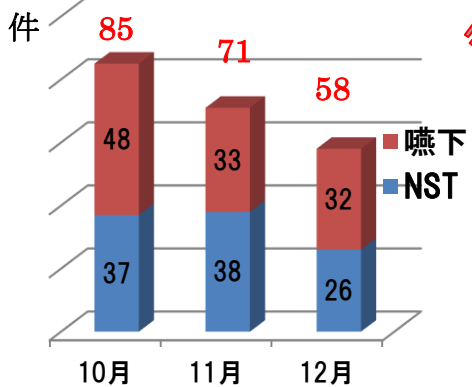
肉や魚、乳製品、大豆などをしっかりとる！



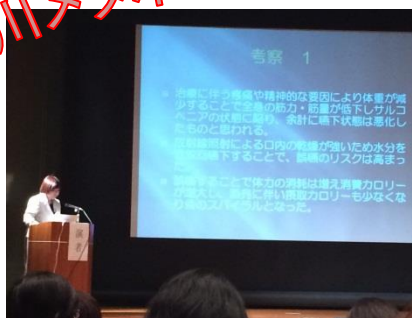
運動もね！

編集担当 NST 専従管理栄養士 西山 睦子

香川メタボリッククラブで発表



月別栄養サポートチーム加算件数



2014年12月13日に第30回香川メタボリッククラブで田中看護師長が「精神的アプローチにより栄養状態が改善した一例」という演題で発表しました。

患者さんが胃ろう導入を受けられるにあたって、心理段的階である「衝撃」から「防御的退行」、「承認」、そして「適応」という精神状態に合わせて、周りのスタッフがアプローチを行い、それにより胃ろうをうまく導入でき、栄養が改善したという一例を発表しました。