

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2022年(令和4年)11月

第36号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

健康な状態と要介護状態の間「フレイル」に気づき、対応することが大切です！

「フレイル(虚弱)」という言葉をご存知ですか？フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。

健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の【中間】になります。

多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。フレイルに気づき、正しく介入(治療や予防)することがとても大切です。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。フレイルには「可逆性」という特性があり、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があるのです。

「フレイル」の3つの種類

・ 身体的フレイル

運動器の障害で移動機能が低下したり(ロコモティブシンドローム)、筋肉が衰えたりする(サルコペニア)など。
※高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

・ 精神・心理的フレイル

定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指す。

・ 社会的フレイル

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

☑ フレイル(虚弱)チェック

- 体重減少：
意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 疲れやすい：
何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下

予防… 「栄養」バランスよく！
「身体活動(運動)」する！
「社会参加」する！

たんぱく質を摂りバランスよい食事をする。水分も十分に摂取する。歩いたり、筋トレをする。働く、趣味やボランティアなど取り組むなどしていきましょう。

☐ 元気ないなあと思っている人に会釈・挨拶・会話をしてみましよう。

終活の重要性を伝えたいとの思いで、個人的に終活新聞を自主製作しております。終活は①知識をつけることで後悔しないことがある ②人生を主体的に生きることによって今がよりよく楽しく過ごせる ③自分も家族も幸せになる …最近、改めて思う機会が多くなりました。地域づくりの塾の同期生・看護師さんが「まちの保健室」いわゆるコミュニティーナースの役割としてイベントに参加するという活動へ。自分には何ができるのだろうか？終活の重要性を伝えたい…専門的で難しい用語や終活の入口を丁寧にわかりやすくお伝えする。できることから…♪今号のテーマは「フレイル」。知る、気づく、早く対策を行うことで、元の健常な状態に戻る可能性があります。



「終活ノオト」
公式LINE