

## ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

## 痩せすぎ？フレイル？

前回、体重減少についてお伝えしましたが、加齢とともに筋力が衰え、加えて社会とのつながりが希薄になることで心身の活力が低下していきます。  
心身の活力が低下すると、少しずつ日常生活に支障をきたすようになり、歩けなくなったり寝たきりになったりしてしまう危険性があります。  
寝たきりなどの要介護状態へ移行する可能性のある、心身が弱っている状態を「フレイル（虚弱）」と言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間にいると言えるでしょう。

## &lt;フレイルの判断基準&gt;

- ①体重を減らそうと思っていないのに、1年間で4.5kg以上の体重減少
- ②筋力や握力の低下
- ③疲れやすくなったり、何をするにも面倒になる日が週に3～4日ある
- ④歩く速さが遅くなる
- ⑤軽い運動や定期的な運動をしていない

1～2つ当てはまればフレイルの前段階（プレフレイル）  
3項目以上当てはまればフレイル状態

「最近、お腹が空かなくなった。」ということはありますか？フレイルの状態になると、活動量が低下するためエネルギー消費量が減ります。エネルギー消費量が減るとお腹が空かないので食事量が減り、体重や筋肉量が減少して活動量がさらに減る、という悪循環（フレイルサイクル）に陥ってしまいます。  
フレイルを予防するためには、①適度な運動②栄養のある食事③人との交流を取ることが重要です。  
もし「フレイルかもしれない…」と不安がありましたら、上記以外のチェック方法があるためにご相談ください。

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

## デイサービス空き状況

## 2月の行事 節分（豆まき）

2月3～8日  
デイサービス内でへ豆まきを行います。お楽しみに☆



| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|----|----|----|----|----|----|
| △  | △  | △  | △  | ×  | △  |

○：空き有り △：若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索



1/15~1/25 初詣  
板橋不動尊にお連れしました！

