

Tokyoヘルスケアサポーター養成講座

「フレイル予防～健康を維持するために～」(概要)

講師 多摩南部地域病院 リハビリテーション科 主任 塩見 昌代



都立・公社病院で日々患者と向き合う理学療法士が講師として、テーマについてわかりやすく解説

フレイルとは何かについて説明

フレイルとは何か

Frailty フレイル
(虚弱、もろい、か弱い)

- ①中間の時期**
⇒健康と要介護のあいだ
- ②可逆性**
⇒さまざまな機能を取り戻せる
- ③多面的**
⇒いろいろな側面

フレイルチェック：自分は今どんな状態か

イレブン・チェック

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に衰えをつけた出来事を心にかけている	はい	いいえ
2	整形外科と主訴（肉が萎）を両方とも毎日の生活には含んでいる	はい	いいえ
3	「ささいか」「たぐあひん」てらひの減量の食品を普通に通み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でもせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同年の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が遅いと思う	いいえ	はい
8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、おれかと一緒に夜歩をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	例よりもまず、もの忘れがある	いいえ	はい

自分の状態に目を向けてどんな状態にあるかを知る

＜判定基準＞
右側の赤い欄に付いた項目が
● 0～2個：正常群
● 3～4個：プレフレイルの可能性あり
● 5個以上：フレイルのリスクが高い

フレイルのチェック方法について説明

フレイル予防のために自宅でできる運動方法を動画付きで説明

筋力強化の一例 大腿四頭筋：優先項目

強度 弱め 強度 強め

むせを防ぐパタカラ体操

「パタカラ体操」で鍛えよう

- ①「パパパ、タタタ、ラララ」
- ②「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

これができるだけ大きな声で5回ずつはやく、はっきりと発音しましょう。

＜トレーニングのコツ＞

- 「パ」は舌を破裂させるように舌を開け始める
- 「タ」は舌の先を歯切れよく発音する
- 「カ」は舌の奥をのどに押しつけるように発音する
- 「ラ」は舌の先をぐるぐる回すような感じで発音する

誤嚥などにつながるオーラルフレイルを防ぐ体操についても説明し、締めくくり