

みのんだ だより 7月号 VOL. 104

医療法人方佑会 植木病院
令和3年7月1日発行

理学療法士が教える

外出自粛で フレイルに陥る高齢者が増加！ 対策方法を紹介します



リハビリテーション科 森下祐宏

近頃、運動不足の方が多くなっています。これは新型コロナウイルスによる外出自粛期間が長引いていることが影響しています。なかでも高齢者が外出しなくなると、運動不足によって身体の機能が低下するのはもちろん、精神面での不調や社会的な孤立といった状態にもつながります。このような状態が長引いた結果、介護が必要な状態の一手手前である**フレイル**という状態に陥る可能性が高まります。そこで今回は外出自粛によって起こるリスクについて解説し、その対策方法をご紹介します。

自宅に閉じこもりがちになると「運動不足」を招きます。フレイルは、筋力の低下や歩く速さの低下といった悪影響を及ぼします。

また、「栄養不足」が筋力を低下させ、もともと何かしらの病気を患っていることが多い高齢者にとって、フレイルは全身の不調や病気の悪化につながります。他にも、趣味活動や集いの場などの「社会参加の場所の減少」により人との会話が少なくなることで、口腔機能の低下や認知機能の低下も招いてしまいます。



FIG1.新しい生活様式がもたらす在宅高齢者の健康リスク
くちビルディング選手権ホームページ「コロナ自粛中の高齢者に「楽しい」と「フレイル予防」を掲げるためのクラウドファンディングをスタートしました!」より

フレイルの対策として、①よく人と交わる、②よく食べる、③よく動く、の3つがあげられます。人とのコミュニケーションの機会を増やし、口腔機能を維持しながら、栄養バランスがとれた食事を食べる。そして、身体の状態にあった運動を行うことが大切です。



FIG2.運動カウンター
日本健康運動研究所ホームページ「在宅で高齢者の健康づくりに活用できるスマホアプリを公開」より



自宅でできる8種類の簡単な運動
■フレイル予防に重要な5種類の下肢の筋力運動
■腰痛予防体操
■口腔体操
■ウォーキング

今はまだ外出自粛によりなかなか出かけることはできませんが、外出自粛が解除されたとしても、その時に生じたストレスが影響でフレイルの状態、またはそれに近い状態に陥ってしまう可能性があるため注意が必要です。今回ご紹介した対策を参考に、無理のない範囲でフレイルを予防しましょう。



植木病院診療科 コメディカル部門の紹介 リハビリテーション科



正面玄関を突き当たるとリハビリ室があります。リハビリ室では、リハビリスタッフが病気やケガなどにより、身体に何らかの障害を持った患者さまに対して、他の医療スタッフとチームを組み、状態に合わせた訓練プログラムを実施して、患者さまの障害回復や、スムーズな退院に向けてリハビリテーションを行っています。

植木病院からのお知らせ

再来受付機を
導入しました!!



ここに診察券を入れてください

正面玄関に設置しています



6月2日から再来受付機を導入いたしました。これにより、再診の患者さまにつきましては再来機に診察券を挿入していただくことで受付が可能となりました。

初診の患者さまや健康診断でお見えの方は従来通り窓口での受付となります。

再来機での受付には診察券が必要ですので、忘れずにお持ちください。なお、再来機で受付された患者さまも毎月一回健康保険証を受付窓口にご提示ください。

ご不明な点がございましたら、職員におたずねください。

