

ライフケアサポート情報誌

こもれび

K O M O R E B I

特集

新型コロナウイルス感染症予防生活下のフレイル予防



社会福祉法人 鹿児島県済生会
済生会鹿児島地域福祉センター
〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号
TEL.099-284-8250 FAX.099-284-8252
□ <http://www.saiseikai-kg.jp>

2020

vol.32

SUMMER

新型コロナウイルス感染症予防生活下のフレイル予防

済生会鹿児島地域福祉センター所長 吉田 紀子

わが国では、現在、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言および外出自粛は解除されていますが、今後第2波・第3波が危惧されています。鹿児島県におきましても、感染症クラスターの発生や感染経路不明の感染者の発生が続き、県外からのウイルス持ち込み等による市中感染のリスクもあるため、高齢者など感染症弱者には周囲のうつつさない配慮とともに、引き続きの不要不急の外出自粛や新たな生活習慣の徹底が必要です。一方で、自宅や施設内での自粛生活が続くと、心身の活動量が減るため、人間の心身機能は廃用性萎縮(使わないことによる萎縮)を起こします。

2014年日本老年医学会はわが国で最初にフレイルという概念を紹介し、その予防の必要性を提言しました。

健全な状態と要介護状態との中間的な段階(図1)をフレイルティ(Frailty)といますが、フレイルティとは、高齢期に、生理的予備機能が低下することで、ストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下による転倒等の身体的問題のみならず、認知機能やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念とされています。

フレイルティは日本では「虚弱」、「脆弱」、「老衰」と訳されることが多く、「加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態」という印象を与えてきました。

しかしながらフレイルティには①適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能な可逆性が包含されていること、②「虚弱」ではフレイルティの持つ多面的な要素、即ち、身体的・精神心理的・社会的側面のニュアンスが十分に表現できているとはいえないことにより、日本老年医学会ではフレイルティの日本語訳を「虚弱」ではなく、「フレイル」とカタカナで表現することとなりました。

わが国は世界一高齢者割合が多く、フレイル対策が大変重要なため、国では2017年度からフレイル予防の準備事業が、さらに、2020年度から後期高齢者健診問診票がフレイルチェックもできる問診項目に修正され、フレイル健診が開始されました。

このように平常時においても国家的課題であるフレイル予防は、新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛生活のもとでは、一層重要になってきます。

わが国で用いられているフレイルの診断基準(J-CHS基準)は、下記のとおりです。

1. 6か月間で意図しない2～3kg以上の体重減少がある
2. ここ2週間、訳もなく疲れた感じがする
3. 軽い運動・体操(農作業)を週に何日しているか?及び定期的な運動・スポーツを週に何日くらいしているか?の問いにいずれも「運動・体操はしていない」と答えた場合
4. 握力が利き手の測定で男性27Kg未満,女性18kg未満
5. 歩行速度が1m/秒未満の場合(測定区間5m)(前後1mずつ助走区間)

3つ以上該当はフレイル、2～1つ該当はプレフレイル、該当なしは健常とする。

フレイルを放置すると、筋力低下のため活動低下、活動低下で食欲低下と栄養不足、栄養不足でさらに筋力低下と負のスパイラル(図2)が回りだします。

食欲低下から食事摂取量の低下が生じると免疫力が低下し、感染へのリスクも高まりますので、フレイル予防は介護予防のみならず新型コロナウイルス感染症予防のためにも重要です。

フレイルにかかわる3つの要素として、身体的要素(サルコペニア、ロコモティブシンドローム等)、精神的要素(うつ、認知症)、社会的要素(孤独、閉じこもり)が指摘されていますが、これらが生じる原因として栄養不足、運動不足、交流・社会活動不足が挙げられます(図3)。

ここで、フレイル兆候を自己チェックする方法をご紹介します。

フレイルは筋肉量・力低下(サルコペニア)から始まりやすいことから、筋肉量の自己チェックとして指輪っかテストがあります。

- ① 左右の親指と人差し指で輪を作ります。
- ② 利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに輪っかで軽く囲んでみましょう。

評価は、囲めないときはサルコペニアの危険度は低い、囲んで隙間ができる時はサルコペニアの危険度が高い、ちょうど囲めるときはそれらの中間と判断します。

さらに詳しいフレイル兆候チェック(イレブンチェック)項目が下記です。

- Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけているか
- Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べているか
- Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れるか
- Q4 お茶や汁物でむせることがあるか
- Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施しているか
- Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているか
- Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思うか
- Q8 昨年と比べて外出の回数が減っているか
- Q9 1日1回以上は誰かと一緒に食事をするか
- Q10 自分が活気にあふれていると思うか
- Q11 何よりもまず、物忘れが気になるか

※Q4,Q8,Q11は「いいえ」が良い状態、その他のQは「はい」が良い状態です。

具体的なフレイル予防策としては、年齢・活動量相応の栄養充足した食生活(特にタンパク質)、オーラルケア、適度な運動(筋肉トレーニングと有酸素運動)、社会参加(家族・友人等とのふれあい・交流、趣味、ボランティア、各種活動など)が重要です。

運動は自宅でできるものとして、ラジオ体操、スクワット、軽いダンベル体操、DVDでコグニエクササイズ、屋外にでて散歩コースを歩く(人との距離を2m以上とりながら)などのほか、DVDによる太極拳・気功やヨガや笑いヨガもおすすめです。

食生活とオーラルケアは秋号で詳しく触れますが、性・年齢による必要な栄養素の摂取が必要で、特にタンパク質とビタミンが不足しないようにしましょう。免疫力を高めることは新型コロナウイルス感染予防とフレイル予防双方に役立ちます。ビタミンC,D,緑茶のカテキン、玉ねぎ等のケルセチンはウイルス防御力を高めることが報告されています。社会参加については、特に自粛生活で低下する分野ですが、新聞を読むこと、TVを見て笑うこと、介護サービス提供者との3密を避けながらの会話、家族・友人等とのリモート機器での会話、家事、自然に触れることや植物・ペットの世話なども交流機能を保つには効果的と考えられます。

これまでの心身フレイル機能のチェックをし、フレイル状態に陥らぬよう、要介護状態が進行しないようご家族ともども新たな生活様式の中でできることを工夫し実践してみましょう。

本号(夏号)各論では、運動、社会参加を中心に、秋号では食生活・オーラルケアを中心にフレイル予防策と、済生会地域福祉センターの施設や在宅系サービスにおけるフレイル予防を取り入れたサービス支援をご紹介します。

新型コロナウイルス感染症予防生活下のフレイル予防

新型コロナウイルス感染症により、私達の生活様式も大きく変化してきました。感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えるよう国や自治体からの要請が続いています。長引く自粛生活で「動かない時間」が増えると、身体や頭の動きが低下してしまいます。誰でも年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えていきますが、「加齢によって心身が弱っている状態」の事を「フレイル」といいます。元々は、海外で用いられている「frailty(フレイルティ)」という言葉で、以前はそのまま訳して「虚弱」「老衰」などとあらわしていました。しかしフレイルティには、早めに適切なサポートを受ければ、元の健康を取り戻すことができるといったポジティブな意味も込められているそうです。

今回の自粛生活により、高齢者のフレイルが家の中で過ごす事が多くなることによって一気に進むのではないかと心配されています。今回の「夏号Vol132」では運動機能や社会参加について、次号の「秋号Vol133」では栄養・口腔ケアについて特集していきたいと思います。外出自粛で気分が落ち込みがちですが、「楽しく」ということを少し意識してフレイル予防をしていきましょう。

もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

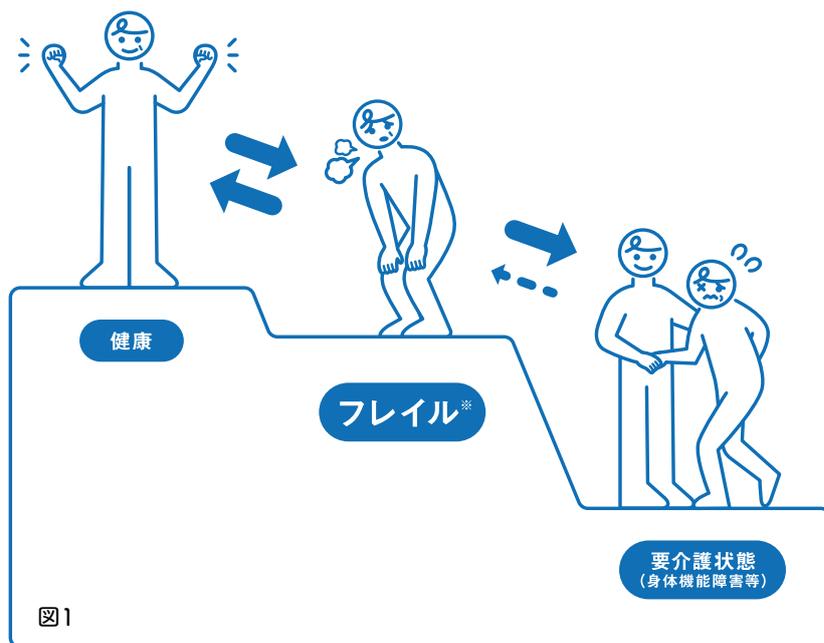


図1

※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

【フレイル診療ガイド2018年版】（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）

こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

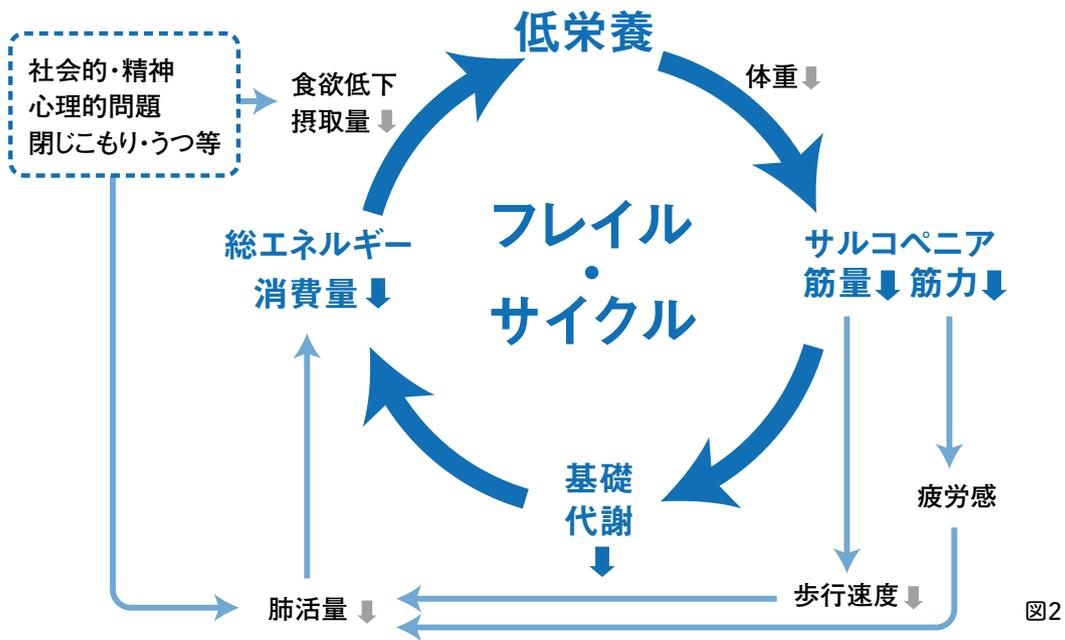


図2

フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活気に満ちた日々を送りましょう。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

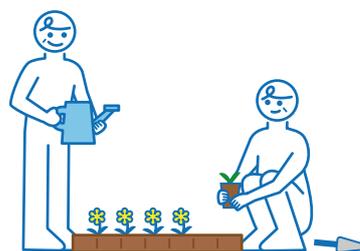


図3

済生会鹿児島島地域福祉センターでの取り組み

指定居宅介護支援センター高喜苑

75歳以上の後期高齢者を対象にフレイル予防を目的とした「フレイル健診」が今年の4月より始まっています。今後、健診や通いの場(サロン等)かかりつけ医などの受診時に実施するそうです。質問票の中にある、運動の項目をご紹介しますと思います。

- 以前に比べて、歩く速度が遅くなってきたと思いますか はい いいえ
- この一年間に転んだことがありますか はい いいえ
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか はい いいえ

いかがだったでしょうか。

無理なく少しの運動を続けることがフレイル予防のポイントです。

まずは、今の身体の状態を知ることから始めましょう。

なでしこ訪問看護ステーション

訪問看護では“現状を維持する”ことを目標に、自宅で容易にできることをフレイル予防として取り組んでいます。道具や場所を準備することなく、住み慣れた我が家で無理なく実践できることが継続のためには大切だと考えます。

▶ 身体活動(運動)について

自宅に定期的に看護師が訪問して体調を確認した後、看護師と利用者さんと一緒に運動します。以前は天候や体調の良い日には戸外で外気浴を兼ねて歩行練習をすることもありましたが、最近は新型コロナウイルスの影響もあり、室内での運動をがんばっています。まず、ベッドの端に座ってつま先と踵の上げ下ろしが準備運動です。次にベッドのフレームを活用して掛け声をかけながら足踏み運動をゆっくりと行います。その後は看護師の見守りの中でベッド周囲やトイレまでの歩行訓練です。この一連の運動で、トイレに行くという活動の維持が図れています。



▶ 社会参加について

高齢者の社会参加としては通所サービスがありますが、集団で長時間過ごすことが苦手な方もいらっしゃいます。そんな方には外部から訪問してくる私たち職員との関わりも社会参加のひとつではないでしょうか。私たち看護師は体調や生活の様子をあれこれ聞きます。当然利用者さんは聞かれたことに考えて返答していただきます。会話する機会を積極的に持つようにしています。また、歩行練習を兼ねて訪問時に戸外に出ることもあります。近所に出て顔見知り会う、買い物に出て誰かしらと言葉を交わすといったことも立派な社会参加と考え取り組んでいます。



【身体面でのフレイル予防】

ラジオ体操

毎朝10時過ぎから実施。参加者数は介護サービスの利用曜日によって変動がありますが、10名前後の参加(参加率25%弱)があります。



もりもりクラブ

週2回・1時間程度なでしこ訪問看護ステーションの協力で、看護師と理学療法士による「リハ運動」を実施しています。これは、認知症予防も兼ねた「コグニサイズ」を取り入れた活動となっています。フロアからは、笑い声や「パダカラ」の発声など聞こえてくる中、とても活動的なひと時となっています。



社会参加・活動

感染予防に取り組む中、積極的な外出やボランティアの導入が難しい状況がありました。その中の取組として「天気の良い日中の屋外散策」として、入居者様を建物外にご案内し、庭の草花を見ていただくなどの取組を心掛けています。また、いくつかのグループ分けを行い、市内のドライブを行いました。桜島を目の前に感じ「再興された鹿児島城(鶴丸城)の城門(国内最大級)、「御楼門」を車中より見学するなどしました。また五月は、鹿児島は「あくまき」を作る習わしがあり、なでしこの杜でも昔を思い出しながら20本のあくまきを作りました。出来上がったあくまきは、夕食に提供し入居者全員で昔を懐かしみながら食することができました。



— 在宅で出来る体操 —

新型コロナウイルスにより在宅での生活が長くなり、身体を動かす機会が減っています。閉じこもりによるフレイル(虚弱)状態を予防する為にも在宅で出来る体操を紹介します。



ゆっくり呼吸をしながらタオルの端を持ち腕を伸ばしましょう。



そのまま体幹を横に倒し、体幹筋をストレッチしましょう。



タオルを後ろに持ち、背中をゴシゴシ洗う動作をしてみましょう。下の手でタオルを斜め下におろし引っ張る動作です。

回数や時間は自分の体調に合わせて少しずつ増やしていきましょう!



身体をねじる運動です。ねじる時はゆっくり息を吐きながらしましょう。



胸にグー前にパーをつくり、それを入れかえます。



出来たら次は胸がパー前がグーにしてみましょう。



親指から順番に指を折って開きます。1・2・3・4…と声を出し数えながらやってみましょう。



次は左は親指、右は小指から順番に折ります。折ったら次は左は小指から開いて右は親指から開きます。



右手は1を描くように上下に動かし、左手は円を描きます。これを同時にやってみましょう。



椅子を支えにして
片足を1歩後ろに引き
ふくらはぎをストレッチします。



椅子に浅く腰かけて
足を広げ、両手が片方の
足先に着くように
身体を曲げます。



足を伸ばした状態で
足首の曲げ伸ばしをしましょう。



椅子を支えにして
つま先立ちです。



股関節から
足を後ろに蹴りあげる
運動です。



立位でも座位でも良いです。
足踏みをしてみましょう。



壁を利用して片手をついて
伸ばします。身体を真っすぐ
にする運動です。



両手を壁について腕と腰を
伸ばします。体操が終わった
ら大きく深呼吸をしましょう。

体操は身体だけでなく
脳の刺激にもなります。
中々外出が出来ない状態が続き、
気分も体力も落ち込みがちですが
在宅で出来ることを探して
皆で乗り越えていきましょう！



コロナ禍の中新たなコミュニケーションツールを生かして

▶ 特別養護老人ホーム高喜苑

新型コロナウイルス感染症対策のため、特別養護老人ホーム高喜苑では面会を制限させていただいており大変ご迷惑とご心配をお掛けいたしております。

高喜苑では、モバイルサービスLINEを利用しビデオ通話を開始いたしました。ご家族様とご入居者様が直接お会いすることはできませんが、少しでもご家族様・ご入居者様のお気持ちに添えればとの考えでこのような取り組みを行っております。

私たちにとっては馴染みの機能(テレビ電話)ですが、高齢者にとっては慣れないタブレットを目の前にして、ご入居者様は何が起こるかドキドキしているような印象でした。

テレビ電話を開始すると、久しぶりにご家族様のお顔を見て安堵の表情を浮かべる方や自然と笑顔になる方などいらっしゃいました。まだまだ予断を許さない状況は続きますが、職員一同気を引き締めてケアに当たっていきます。

ご利用方法についてですが、直接高喜苑に来苑されるもしくはご家族様の携帯とも通話可能です。携帯での通話は事前にお電話いただくとありがたいです。

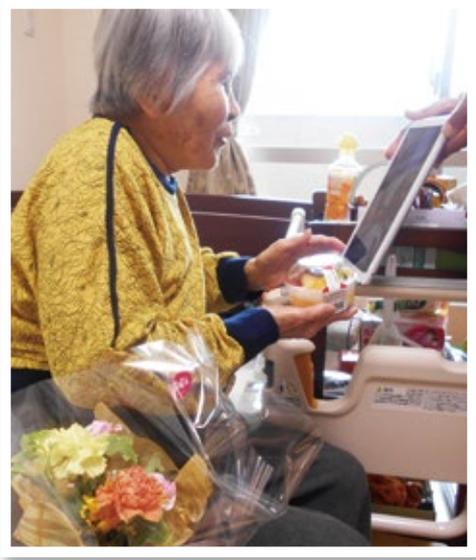


ビデオ通話を通して

▶ なでしこの杜

コロナウイルス感染予防対策中のこの時期、当施設でも入居者の皆様のへ面会や外出の制限等、生活の自粛をお願いしています。そのような中、少しでもご家族との歓談の時間を過ごして頂けるように、「ビデオ通話」を活用しています。

先日は職員が、A様が入院している病院に出向き、A様と関東地方にお住いのお孫さんが通話をされました。体調を心配されていたご家族は元気そうな姿に安心され、A様はお孫さんのお顔を見たことで、少し元気になられたようでした。また、B様は、88歳の誕生日を家族からの差し入れのデザートを手になれながら、ビデオ通話で米寿のお祝いをされました。



[コロナ啓発活動]

新型コロナウイルス感染予防を地域へ発信!

▶ 地域連携委員会

新型コロナウイルス感染予防対策の為生活の自粛を余儀なくされた4月後半から5月にかけて、地域連携委員会では「感染予防対策と高齢者のフレール予防」を目的とした啓発活動を行いました。近隣の郵便局や銀行、地域の方が集うスーパーなどへポスターの配布や掲示をさせて頂きました。1日も早く地域の活動が再開され、私たち委員会も積極的な地域活動ができることを願うばかりです。



〈基本理念〉 「救療済生」の済生会精神に則り、福祉に貢献する。

〈基本方針〉

1. 私達は、利用者から信頼され、満足していただける介護・福祉を目指して、常に利用者の立場に立ち、利用者の気持ちになって介護を行います。
2. 私達は、利用者の権利を尊重し、その意思に添えるよう努めます。
3. 私達は、常に利用者の安全に気を配り、安心して介護が受けられるように努力します。
4. 私達は、最新の介護知識や介護技術の習得に研鑽します。
5. 私達は、地域の人々と交流を図り、人々が求めている要望に応えられるよう努力します。

〈利用者の権利〉

1. その人格を尊重される権利があります。
2. 社会的地位・国籍・人種・宗教・性別などにより差別を受けることなく、公正・平等に介護を受ける権利があります。
3. 自分が受けている介護に関するすべての情報について知る権利があります。
4. 自分に関するすべての個人的情報を守ってもらう権利があります。

特別養護老人ホーム 高喜苑

〔介護老人福祉施設・短期入所生活介護事業所〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

TEL 099-284-8253 FAX 099-284-8252

シルバークラウド武岡台

〔軽費老人ホーム／ケアハウス〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6870 FAX 099-283-6871

済生会なでこの杜

〔サービス付き高齢者向け住宅〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-202-0710 FAX 099-283-4733

指定居宅介護支援センター高喜苑

〔指定居宅介護支援事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-4737 FAX 099-283-4733

グループホーム武岡5丁目

〔認知症対応型共同生活介護事業所〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目16番23号

TEL 099-282-6081 FAX 099-283-3533

グループホーム武岡ハイランド

〔認知症対応型共同生活介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-7231 FAX 099-283-7232

武岡台デイサービスセンター

〔指定通所介護・予防型通所介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6880 FAX 099-283-6872

済生会ヘルスサポートセンター武岡

〔ミニデイ型通所介護・運動型通所介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6880 FAX 099-283-6872

なでしこ訪問看護ステーション

〔指定訪問看護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-281-9292 FAX 099-283-4733

ホームヘルプステーション 高喜苑

〔指定訪問介護・予防型訪問介護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6875 FAX 099-283-6876

済生会サポートセンターなでしこ

〔定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所〕

〒890-0022 鹿児島市小野町2427番地2

TEL 099-283-6875 FAX 099-283-6876

訪問給食センター 高喜苑

〔鹿児島市委託事業所・配食事業〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

TEL 099-283-4730 FAX 099-284-8255

鹿児島県済生会

〔支部〕

〒890-0031 鹿児島市武岡5丁目51番10号

TEL 099-210-5460 FAX 099-210-5560

編集
後記

長い自粛生活が続いています。自宅内での軽い運動や屋外での散歩を適度に行い、身体を動かすことを心掛けてみてはどうでしょうか？ラジオ体操のような家の中でできる運動でも、筋肉の衰え予防になるそうです。これから暑くなるにつれ熱中症への注意も必要となってきます。こまめな水分摂取と、室内の換気・温度調整にも十分に気をつけていきましょう。