新聞やニュースに出てくるリハビリ用語を説明

リハビリ講座

「フレイル」(英語訳は Frailty)という言葉を新聞やニュースで見聞きしたことはありませ んか?最近、予防リハビリの分野でよく使われるようになっています。カタカナことばでピンと 来ませんが、訳すと「虚弱」となります。加齢に伴い、筋力や活動が低下している状態をさしま す。健常と要介護の中間的な状態で、今後要介護に移行するリスクが高い一方で適切なケアやリ ハビリで健常な状態に戻ることが可能だといわれています。身体機能の低下だけでなく、閉じこ もりがちになる(社会的)、意欲や認知機能の低下(精神的)など多面的な要素が含まれます。 評価方法はいくつかありますが、以下に簡単な質問票をあげます。

①体重減少

6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか?

②活力低下

ここ2週間で訳もなく疲れたような感じがしますか?

③活動量低下

週に1回程度の運動もしていない、あるいは家の中に閉じこもりがちですか?

□ ④筋力低下

ペットボトルが開けにくかったり紙の牛乳パックが開けられないことがありますか?

⑤歩行速度

横断歩道を青信号の間に渡り切れないですか?

5項目中3項目以上該当でフレイルと判定されます。 判定されなくても該当する項目があったら生活スタイルを見 直してみましょう。

バランス良い食事をして、外に出て、運動をして、人 (家族 以外の他人)と話をして、頭の体操をして・・・。 市の体操教室や生涯学習教室、デイサービス、デイケアを利 用することも効果的でしょう。

和久井 あゆこ



チェックしよう!

~編集後記~



副施設長 松田 雄三

日頃からの当施設へのご理解、ご協力、誠にありがとうございます。 早いもので、今年度の広報『聖の郷だより第160号』より8か月が経ちました。 この間、施設体制の変更や、7・8月には新型コロナウイルス感染症によるクラス ター等、利用者様をはじめご家族の皆様には大変ご不安とご心配をおかけしてきた かと存じます。

さて、こういった状況下ではありましたが、当施設と致しましても利用者様に少 しでも施設生活を楽しんでいただこうと各種催しを開催してまいりました。利用者 様が元気で楽しく過ごしている様子が少しでも伝わり、ご家族様に少しでも安心し ていただけたら幸いに存じます。

これからも、職員一同、利用者様のお力になるべく尽力して参ります。 今後ともご理解、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

医療法人社団珠光会 介護老人保健施設

詳しくはホームページをご覧ください。

〒206-0021 東京都多摩市連光寺2-69-6

TEL 042-373-0279(相談窓口) 042-373-2220(代表)

FAX 042-373-2219

URL https://hijirinosato.jp/







CONTENTS

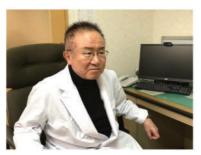
施設長よりご挨拶 イベント写真集 リハビリ講座 編集後記



イベント写真集

敬老会・スポーツ大会・クリスマス会

就任のご挨拶



施設長 富家 孝

みなさま、こんにちは。本年から縁あって施設長になりました 富家孝です。

ご存知の方もいるかとは思いますが、私はこれまで、内科医、病 院経営、プロレスのリングドクター、大学の講師、TVのコメンテ ーターなどをしながら、60冊以上の医療・健康関連の本を書いてき ました。その中には、終末期治療を批判したものもあるので、この 大役を務めるのには感慨深いものがあります。一種の運命の巡り合

私もすでに75歳を超え、後期高齢者の仲間入りを果たしました。 これまでいくつか大病もしました。ですので、みなさまと同じ立ち 位置で、人生の後半のひとときを過ごせればと思います。どうか、 どんなことでも相談してください。医療は「仁術」ですが、最も大 切なのは「コミュニケーション」だと考えています。











2階 敬老会 🧦



9月18日に敬老会を開催いたしました。賀寿の方々には表彰を、 全員に記念品を贈呈させていただきました。 その後、お元気に歌を歌ったりと、楽しい会となりました。 今年の最高齢は105歳、これからも利用者様の長寿を願っており











スポーツ大会

4階では、10月スポーツ大会を行いました。 毎日ラジオ体操第1、第2、民謡(口腔)体操を行い培った力を余すこと無く発揮していただき、参加者全員が各種目を真剣に行い普段と は違った表情を見ることができました。











3階 クリスマス会 홉



今年も聖の郷クリスマス会にサンタクロースがやってきました。 今年はサンタさんと一緒にビンゴ大会を行い、皆様真剣にビンゴカー ドを見つめていました。景品が当たった時は笑顔で喜ばれ、最後は皆 様と一緒に「きよしこの夜」「もろびとこぞりて」楽器を使いリズム をとりながら歌い盛り上がりました。

















今年のクリスマス会はスタッフによるハンドベルと「赤ず きんちゃん」を題材にしたダンス劇を二日間にわたって行い

笑いあり、涙ありの楽しい時間を一緒に過ごし、利用者様 の期待を超える出来栄えになっていたら嬉しいです。