

6月号

ニューズレター

あすか



通算325号

# 「フレイル」について

医師 高橋 祐輔

現在、超高齢化社会に突入した日本において、これまでにはあまり問題にならなかった病気が注目を集めています。それが「フレイル」なのです。簡単に言うとフレイルは年齢を重ねるに従い、体の機能が衰えてくることをいいます。

でも年を取ると体が衰えてくるのは当たり前と思うかもしれませんがね。次のように考えてみるといいかもしれません。

世の中には何の病気もないのに80歳で歩けなくなる方がいらっしゃる一方、100歳を超えてもまだ走れる方がいらっしゃいます。この違いこそ「がフレイルの正体なのです。では、もう少し詳しく見てみましょう。

「公益財団法人 長寿科学振興財団」によるとフレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態だが、適切な介入・支援により元に戻る可能性がある状態」です。この元に戻る可能性があるところがポイントです。つまり治療できる可能性があるということです。

## 【どうしてフレイルになるの？】

フレイルの原因は一つではなく、下記の要因が組み合わさることにより起こると考えられています

- ・加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少
- ・加齢に伴う身体機能の低下、筋力の低下
- ・認知機能の低下
- ・慢性的な疾患(呼吸器、心血管、抑うつ症状、貧血など)

- ・低栄養、体重減少
- ・収入、教育歴、家族構成など

## 【具体的にはどのような人がフレイルなの？】

日本で、2016年度に国立長寿医療研究所センターで行われた研究におけるフレイル評価基準は以下の通りです

- 1、**体重減少** 6か月間で2~3kg以上の(意図しない)体重減少がある
- 2、**倦怠感** (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
- 3、**活動量** 普段から運動や体操はしていない
- 4、**握力** 利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
- 5、**通常歩行速度 1m/秒未満の場合**

この中で、3つ以上該当する場合はフレイル、1~2つ該当する場合はプレフレイル、いずれにも該当しない場合は健常に当てはまります

## 【治療はどうしたらいいの？】

進行を抑える、改善させるためには、栄養や運動が大事と言われています。十分なたんぱく質の摂取と有酸素運動、筋力を鍛える運動などが勧められています。また、薬物療法としては、ビタミンDなどの有効性が研究されています。

(次ページへつづく)



## 医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

## 【目次】

1. 「フレイル」について.....	1
2. 植物にまつわるエトセトラ.....	2
3. 熱中症予防行動.....	3
4. 事業所だより ショートいわや.....	4
4. 事業所だより つどいの家.....	4
5. ご長寿の秘訣.....	5
6. 一押しプログラム紹介 まやるちょーく.....	6
7. おもしろきかな我が人生.....	7
~山田 富枝さん~	
8. わたしの好きなもの 第68回.....	8

## 【フレイル対策の問題点】

### 1.診断基準があいまい

先ほど挙げた「フレイル評価基準」を満たす方は皆さんフレイルなのでしょうか。実はフレイル以外にも、体重が減ったり、体がだるくなったりする病気は沢山あります。ですので簡単にフレイルと決めつけてしまうのには問題があります。

### 2.特効薬がない

肺炎を直す抗生物質、血圧やコレステロールをコントロールする薬のようにフレイルには病気を劇的に改善させる特効薬はありません。先ほど示し

た運動と栄養による治療もすべての人にもものすごく有効というわけではなさそうです。

以上、近年注目を集めてきた「フレイル」についてポイントを説明しました。まだまだ分かっていないことが多く、今後の研究の進展を待つ必要があります。

参考資料 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット、週刊医学会新聞 第3235号 サルコペニアとフレイル、評価と治療法は？

## クリニックの玄関は花いっぱい～患者さんの心を癒してくれています～

私は世羅の山奥で生まれ緑に囲まれて過ごしました。幼いころには、ヨモギの汁を絞って、体にいいからと無理やりカエルに飲ませたり、木に登ってリボンを付けたり、『マツビービー(やどりぎ)』の実をガムにして食べたりして遊びは人形の洋服作り以外は、いつも家の外でした。その頃はまだ新種だった祖母が大事にしていたコリウス(シソ科)に砂糖水やら塩水をあげて、もちろん枯れましたが、実験にも余念がない少女でした。今も植物に対する憧憬は大きく、さらに拍車をかけて、植物大好き人間になってしまいました。舗装道路の端にある雑草が刈りたくて刈りたくて運転していても、目は草を見えています。基本私は『ケチ』なので、間引くことができません。密に生えてきた植物の芽を、ド根性でひとつひとつ分けて植えて生かしてしまいます。おかげで、プリーツレタスは百ポット以上になってしまい、隣近所・職場の人にもらっていただいています。草取り大好き、増やすの大好きで、植物公園で剪定された枝を貰っては挿し木をして、増える一方です。

今回、高橋内科小児科医院の玄関周りを寄せ植えさせていただくことになり、にわかに湧き踊る気持ちで、高価なテラコッタに負けない物を植えることにワクワクしています。後ろは背の高い物を、メインとなる物、ふちから垂れ下がる物、複数のテラコッタが繋がりのある物にと考えては、夜も眠れないほど興奮しています。専門は？と聞かれると多肉植物なのですが、寝るときは頭から20cmの所に、鉢がある状態で、猫に鉢をひっくり返されて土と寝ている状況もよくあります。家の敷地には限界があるので、医院に植えさせてもらって至極光栄です。毎日水やりに行き「おっ、咲いてる」と一晩でも変わる花の生長に感動しています。長い名前の植物ほど覚え甲斐があって意地になって覚えます。こんな私は今、患者様や職員の方の気持ちを和ませる一環を担っていられるとしたら何よりの幸せです。ありがとうございます。

児童デイサービス ぱるみどりい 黒田 真理子



いつも手入れをしてくれる黒田先生





# 令和2年度の 熱中症予防行動

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

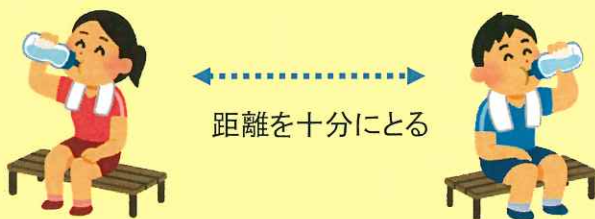
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

厚生労働省ホームページより

# 事業所だより

# ショートいわや

# 事業所だより

# つどいの家

6月と言えば・・・

「遅いところは6月に田植えをするよね」

「サツマイモを植えるよねえ」

「そろそろ梅雨に入るよ」

「紫陽花が咲くころよね」

等々楽しい日常会話

ショートステイいわやの2階では、フロアの壁に紫陽花が咲きました。新型コロナウイルス流行の為、様々な制限があります。が、紫陽花の花言葉は『**忍耐強い愛**』ご利用者と職員が協力してきれいな紫陽花が咲きました！



お花紙を一枚一枚丁寧に開いていきます



仕上げは私に任せて！



だんだんあじさいらしくなってきた



一つひとつ丁寧に



葉っぱも作ります

つどいの家の皆様も新型コロナウイルス感染症対策を日々行い過ごしておられます。毎年この時期は新緑ドライブ、そして外食ランチに外出していたのですが、今年は外出も自粛し、室内で皆様に楽しんでいただけようなレクリエーションの取り組みをしています。

ニューゲームを考案。利用者の皆様と一緒に作成。出来上がった作品でのゲームは中々なのか、「あれはこの間作った分ね・・・」など好評！作るの大変だったけどお手伝いいただきありがとうございます。

毎週日曜日はカラオケ大会。皆様持ち歌がありマイクの取り合いで大変です。

今月はお誕生日の方がお二人。お誕生会では手作りケーキですがこのたびは残念ながら手作り自粛と言う事でささやかではございますがケーキをご用意させていただきましたお祝いしました。味はやはり手作りよりおいしいとの事。

5月も過ぎ梅雨の季節へ突入ですね。皆様お身体はいかがでしょう？ つどいの家の皆様も新型コロナウイルス感染症対策を日々行い過ごしておられます。毎年この時期は新緑ドライブ、そして外食ランチに外出していたのですが、今年は外出も自粛し、室内で皆様に楽しんでいただけようなレクリエーションの取り組みをしています。



ニューステップマシーン



ニューゲーム赤に入ったら1万点



ピース



津々。空き時間を使ってトレーニングされています。これで足腰鍛えて目指すは100歳だ！  
まだまだ自粛は続きますが、感染対策を怠らず、暑くなるといってきますので脱水予防もしっかりしていきます。一日一日を楽しんでいきましょう。



カラオケ♪



気持ちを込めて♪



お誕生日おめでとうございます！



若林 二三枝

# 「長寿の秘訣



また さちえ  
丸田 幸枝 様

大正9年1月1日生まれ(100歳)



今年1月1日「100歳」のお誕生日を迎えられた丸田様に「長寿の秘訣や笑顔の秘訣、今100歳を迎えてのお気持ちについてインタビューをしました。

○「100歳」を迎えた今のお気持ちは？  
誕生日の日はアメリカから娘夫婦と孫夫婦の計4人来てくれて皆でお昼「飯を「酔心」に食べに行っただんよ。総勢22人集まってくれて楽しい時間を過ごしたよ。

○素敵な笑顔・元気の秘訣は何ですか？  
とにかく心朗らかに、陽気であったからかな。(悲しい事が無かった、今でも子ども5人は元気です。毎

日夕方5時に必ず電話をかけてくれる子、毎日会いに来てくれる子もいるよ。今はコロナで来れないけどね。)

それに近所の人も本当に良くしてくれて旅行に行く時はいつも声をかけて誘ってくれたんよ。新しいお店が開店すれば「一緒に行ってみよーや！」と。だから佐渡島以外、日本中行ってない所がないくらいよ。旅行で沢山歩いたから長生き出来たんだらうよ、主人も一緒によう歩いてくれたんよ。

○今後、やってみたい事は？  
何か自分の中で「これでOK」と納得いくきちんとしたタイトルの作品を残したい！

最期に「コロナでは絶対に死にたくない！！と力強く話しをしてくださった丸田さん。以前の様に「普通」、「当たり前」の生活に戻った時にはぜひステキな作品を作り上げてくださいな。お話を聞いていてご家族や周りの人から愛されるお人柄が本当に良く伝わってきました。これからもお元気で笑顔いっぱい過ごしてください。

安井由香里



レッドコードでトレーニング



広島市からご長寿のお祝い

## 非常持ち出し品の確認

これから梅雨や台風のシーズンを迎えます。大雨や台風の気象情報に注意して早めに防災対策・避難行動を行いましょう

緊急に避難しなければならない場合に備えて、避難時に持ち出す最低限のものはリュックに入れて、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。

- ・ 家族構成(乳幼児や高齢者など)に応じて必要なものを用意する。
- ・ 持ち出し品には優先順位をつけて、持って行動できる量にする。
- ・ 避難所等へ避難する際は、水や食料も持って行く。
- ・ 両手が使えるリュックサックで人数分用意し、すぐ取り出せるところに置いておく。

また、新型コロナウイルス感染症拡大を防止するためにも、可能な限りマスク、消毒液、除菌シート、体温計等も用意しておきましょう



広島市ホームページより

# 一押しプログラム紹介

まやるちよーく

若葉の緑と色とりどりの花が咲き始める季節となりました。まやるちよーくでは、週に1回園芸療法を行っています。主に季節ごとの植物のお手入れや野菜の栽培・収穫、押し花や植物を使った作品作りをしています。季節によって景色が変わっていくまやるちよーくの庭を眺めながら、「あ、紫陽花が咲いている!」「ほうれん草がそろそろ食べられそうじゃね」など、たくさん声を聞かせていただき、皆様と一緒に四季を感じて喜びを共有出来る事が嬉しいです!

現在は、日々皆様とお手入れをしながら、紫陽花の開花・そら豆の収穫をドキドキわくわくしながら心待ちにしています!  
(作業療法士 田川萌)

※写真は以前のものです。現在は皆様にマスクを着用いただいています。



4月はつか大根間引き



3月ほうれん草収穫



12月蕪を使用したツリー制作



11月秋の寄せ植え



5月中旬雨上がりの庭園



そら豆はお菌黒を下向きにして植えましょう



あら?トウが立ってるのがあるわ

# おもしろきかな我が人生



## デイサービスセンタあすか大町

やまだ とみえ  
山田 富枝さん

昭和7年6月20日生まれ(87歳)



海外旅行の一コマ

- 【生まれ】安佐北区白木町
- 【兄弟・姉妹】兄が3人
- 【趣味】旅行・温泉
- 【特技】茶道・華道は免許を持っている
- 【好物】好き嫌いなし、どちらかと言うと魚料理が好き。でもとんかつも好き。
- 【幼少の頃楽しかったこと】父と神戸へ行き洋服を買ってもらい、ご馳走を食べた事が一番の思い出。小さい頃は兄のお下がりがりばかりだったのでとても嬉しかった。
- 【結婚】結婚する気がなかったので結婚は少し遅めに。同じ職場で11歳年下の夫と知り合い結婚に至る。とても優しく思いやり深い人でしたが今から7年前に他界しました。
- 【辛かったこと】特にないようです(気に病まない性格なので)
- 【悲しかったこと】ご主人に先立たれるとは思っていませんでした。
- 【自分の目標】もっと元気になって、また色んな所に遊びに行きたい。
- 【楽しかった思い出】若い頃から温泉・名所巡りが好きで結婚してからも夫婦で日本中を巡り



海外にも良く行った。ヨーロッパが特に思い出深いです。中国も良かった。

【利用のきっかけ】  
圧迫骨折で入院し足腰が弱りあまり外出できなくなったのでリハビリを兼ねてケアマネージャーと相談の上利用することになった。



【職員より】  
とても明るく、ポジティブ・前向きな山田さん。「昔は営業の仕事(外回り)をしていて月の契約達成のノルマとかもあったけど月始めでもう達成していたから、それで降月末まではあちこちの喫茶店へ行きほとんど遊んで過ごしたんですよ。会社に戻るとよく同僚の人にあんたは遊びほうけるがいつ仕事をしよるんね。と聞かれることが多かったよ。しかも成績もトップの方で同僚がびっくりしてばかりだったよ。」と仕事に対しても「楽しさ」を忘れていらっしやらなかった山田さん。「3人の兄がいたから私はお転婆だったんですよ。そこの男の子には負けんかったよ(笑)。兄にも負けん時があっただけえね。」と笑って話をしてくださいました。

現在、デイサービスでも体操へ参加していただく為に声をかけさせていたかと「たいぎいけ、ええよ(笑)」と言いつつしっかり参加して身体を動かしてくださっています。私は山田さんの温かくて柔らかい手と優しさ溢れる笑顔が大好きです。

今は新型コロナウイルスの関係で外出が難しいかと思いますが普通の生活に戻った際には以前のように娘さんと外出を楽しんだり、デイサービスで沢山笑って元気でいてください。

安井由香里

わたしの好きなもの 第六十八回  
【書道】



しゅりあちよーく

ふじの まさこ  
藤野 昌子さん(88)

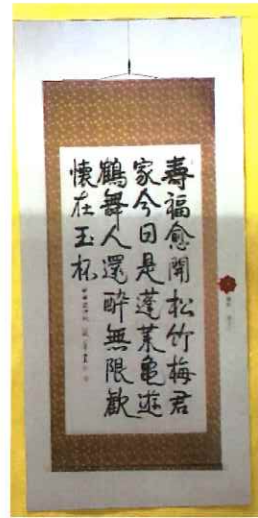
高校2年生の時に、書道の国定教科書の手本を作成した井上桂園(けいえん)先生の指導を受けたり、中国の字を講習で習い、中国の生活や風習が読み取れておもしろい、やってみたいなと思いはじめました。

日本習字教育財団の通信教育で学び、あちこちに書道の作品を出すようになりまし。色々と賞をいただいているうちに、広島県から県外の作品展に出してもらえようになり、高知、長崎、仙台、金沢などに出かけ、作品を見るついでに旅行も楽しみました。全国展になると年配の方も素晴らしい字を書いていきますので、私もまだまだダメだなあと思いついて作品を出し続けました。

私は書道を書いたり、写真を撮ることが趣味で、好きなことをして年を取っています。若い時に井上先生と出会っていたから、この趣味を楽しめていると思っています。まだまだ、がんばりたいと思います。



夜中も書き続けた作品



広島県代表で全国展に出した作品

藤野さんはしゅりあちよーくでも書道に参加され、素晴らしい作品を書かれています。80歳を過ぎてから、日本習字教育財団の臨書部門の六段位を取得されています。98歳のご主人の徳彌さんとしゅりあちよーくに来られ、刺激しあって生活しているそうです。私たちも藤野さんを見習って、スキルアップしていかなければ…と感じた取材でした。

宗金珠美

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-83015177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目12・25

高橋内科小児科医院

デイサービスセンター

通所リハビリテーション

小規模多機能型居宅介護事業所

あすか療養センター

緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

ショートステイ いわや

通所リハビリテーション

あすか訪問看護ステーション

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所