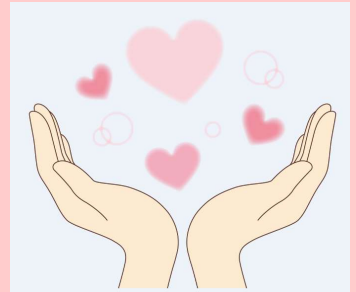
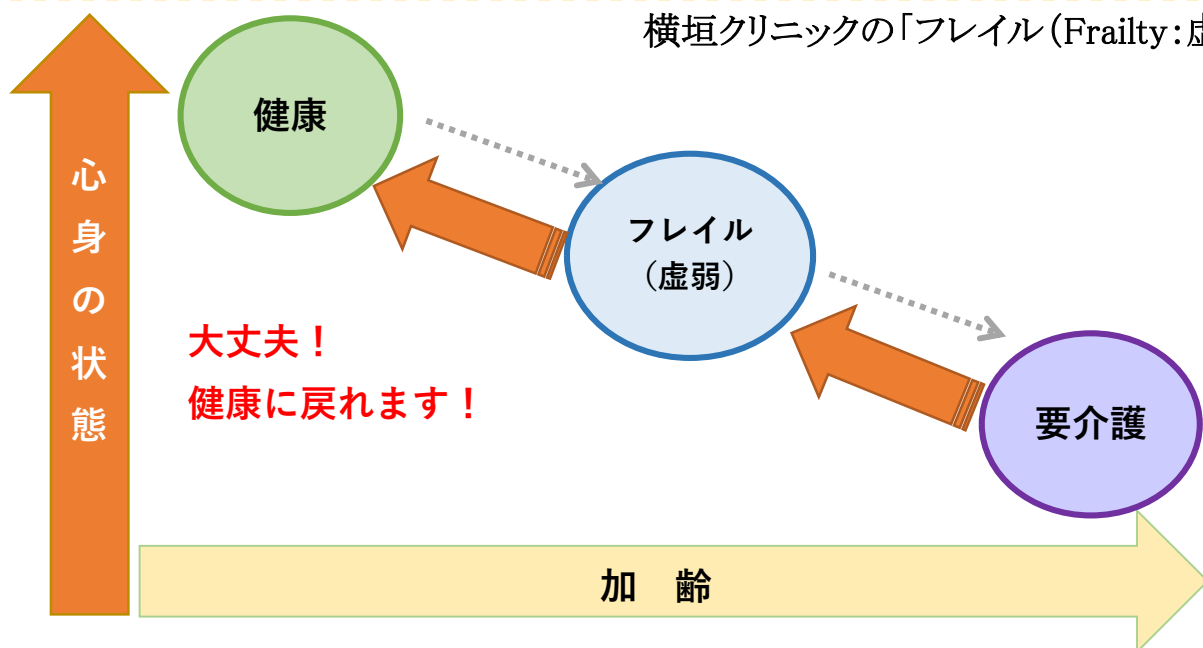


フレイル予防で 健康寿命を のばそう！



横垣クリニックの「フレイル(Frailty:虚弱)」予防



加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、
要介護の状態になる前の「虚弱」な段階が、「フレイル」です。
フレイルになっても、早期に気づいて予防することで
健康な状態に戻ることができます。

- 1 横垣クリニック フレイル予防取り組み
- 2 フレイル予防施策の流れ
- 3 身体活動
- 4 評価基準
- 5 口の機能チェック
- 6 健康な身体は健康な声に宿る

横垣クリニック

横垣クリニック リハビリチーム フレイル予防の取組み

フレイル とは
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。
予備能力低下により、身体機能障害に陥りやすい状態のことの総称です。
予防により症状が改善します。
日々の取組みで、元気な毎日を過ごしましょう。

フレイル予防 三大要素

食事

(食べる、噛む)

いまの身体の状態や筋力
などを測定し、これを元
に、今後のトレーニング
指針を作成

フレイル予防体操後の
ティータイムやホーム・
サークル活動を通じ、和
気あいあいの時を過ごす

直営キッチンだから
こそできる四季を感
じる栄養価の高い食
事。口腔ケア開催。

身体活動

(適度な運動)

社会参加

(関わり合う)

明るく楽しく、身体を動かし、気持ちを前向きに。
笑顔あふれる触れ合いの中、楽しくゆっくり身体を動かせば、達成感を感じ充実します。
専門スタッフとの時間共有が、待ち遠しくなります。

フレイル予防施策の流れ

相談・現状分析

改善フロー表作成

問診票

フレイル予防

フレイル基準測定

現状分析のために必要な身体測定

栄養とからだの健康チェックシート

日常生活、問診票

各項目測定

問題項目を抽出

問題解決プランニング

改善 目標設定

身体活動 改善

実行

経過観察

新たな目標設定

個人 取組み票を作成

改善、維持、優先順位

短期プラン目標 設定

中長期プラン目標 設定

測定および新たな目標設定

改善・記録管理

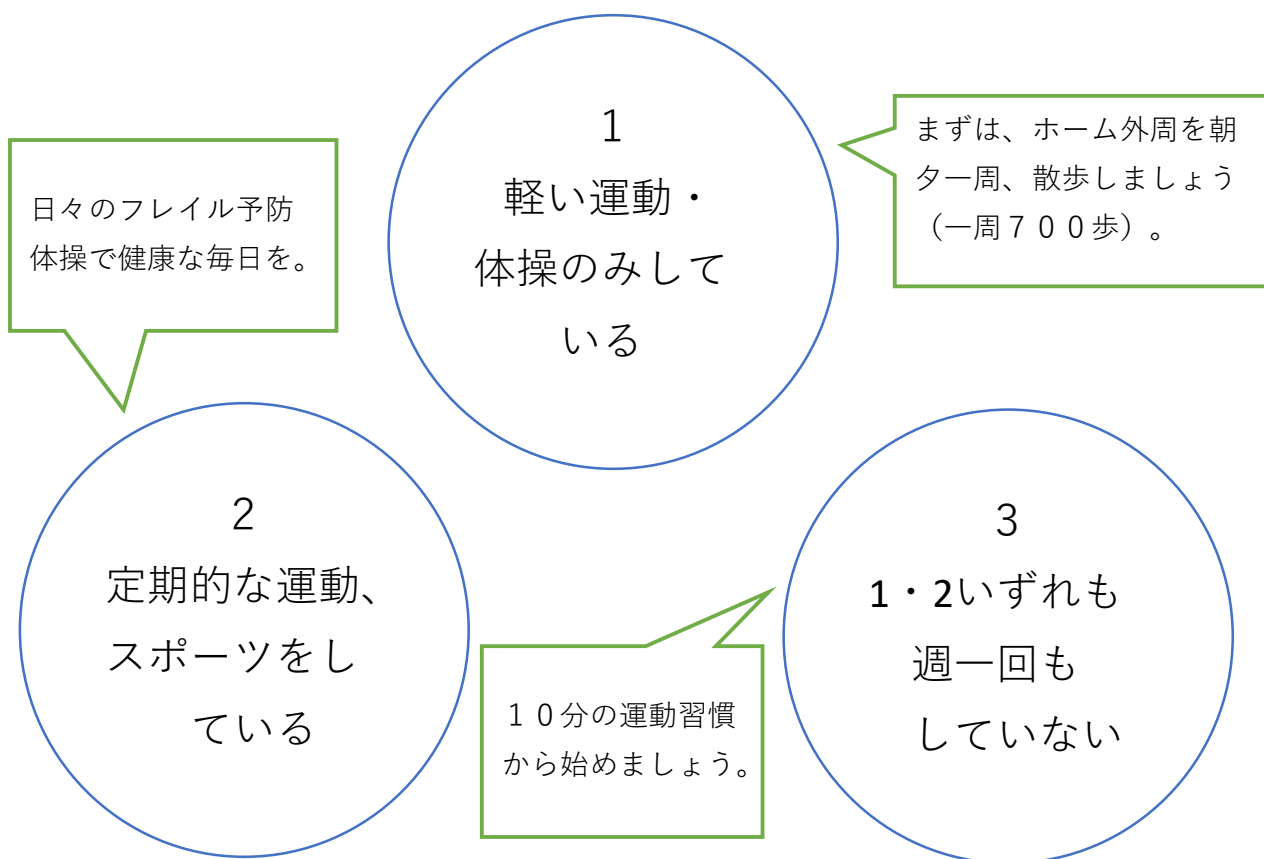
笑顔あふれる日々の暮らし

フレイル評価、判定

評価基準

体重減少	6ヶ月で2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力 男性28kg 女性18kg
疲労感	ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 1.0/秒

身体活動



1に該当	プレフレイル
2に該当	健常
3に該当	フレイル

フレイルの状態に、早く気づき対応すれば、フレイルの状態から
健常に近い状態へ改善します。

また、要介護状態に至る可能性を減らせます。

フレイル予防 評価基準

自分の部屋からロビーまで、一人で歩いて行く

できる

できない

横垣クリニック
外来リハビリ

作業療法士、理学療法士
訪問リハビリ

フレイル予防
体操参加
心身機能維持、改善

自分の部屋を
自分で移動する
自分でトイレに行く

ベッドで寝ている
ことが多い

フレイル予防
施策の流れ

ステップアップ

できる

できない

外出、行事
参加等

ホーム外への
活動向け
身体づくり

訪問リハビリ
または
外来リハビリ

2フレイル予防
施策の流れ

自室で機能訓練
フレイル予防
指導

2フレイル予防
施策の流れ

自室で機能訓練
生活機能訓練

2フレイル予防
施策の流れ

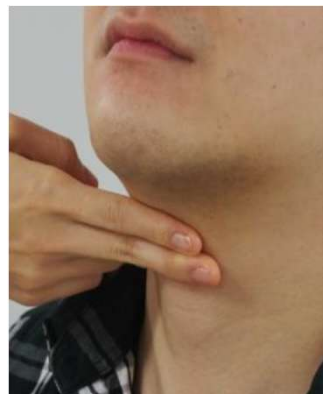
要介護
状況、改善

口の機能をチェックしよう

1. ごっくんテスト（反覆唾液嚥下テスト）

飲み込む力のテスト

30秒間数える間に、“ごっくん”と
唾を飲み込みます。



2. パタカテスト



唇と舌と上あごの動きをチェック

10秒間数える間に、パとタとカがそれぞれ何回
言えるか数えます。

3. 空ぶくぶくうがいテスト



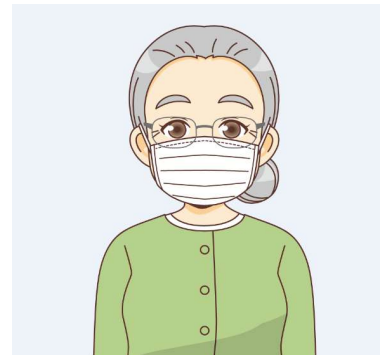
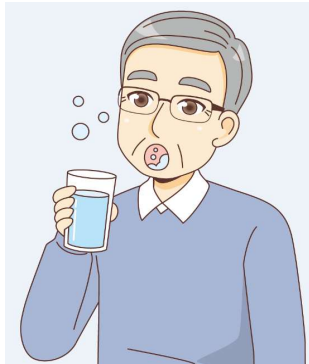
唇を閉じる力、舌と上顎の動きの チェック

口の中に空気をためて、
左右の頬を順番に膨らませます。

健康な体は 健康な声に宿る

声帯を大切にするために

- ◎不必要な大声を出さない ◎十分な睡眠
- ◎乾燥・ほこり対策 ◎咳払い・空咳は最小限に など



嚥下性肺炎を防ぐ

誤嚥を防ぐ、飲み込みの習慣
(あご引き飲み込み)

声帯萎縮の簡単チェック

- ①声が続く時間 ②声のかすれ

出しやすい声で「あー」と何秒出るか時間を計る

男性15秒未満
女性12秒未満



声帯萎縮の可能性

朝晩2回の声帯の筋トレを行いましょう！