

前橋地域 リハビリテーション

広域支援センター ニュース

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 R2年7月発行 vol.50

今年度の事業の開催について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度実施予定であった各研修会などの開催を見合わせております。研修会に代わり、動画配信を行っています。詳しくは別紙をご参照ください。

【各種研修会の動画配信への振り替えについて】

●介護予防従事者向け研修

①リハ専門職向け→

骨粗しょう症リエゾンサービスについての動画配信(医師、リハビリ、画像診断の立場から)

②リハ関連職種向け(一般研修)→

言語聴覚士による摂食嚥下についての動画配信

③介護予防従事者(介護予防サポーター)向け→

リハビリ体操や呼吸、栄養などについての動画配信

※後半に動画配信の予定を載せています。最新の情報はホームページにてご確認ください。

今後、指導者向けのフレイル予防についての動画や、一般住民に向けた骨粗しょう症リエゾンサービスについての動画(薬剤師・栄養士・リハビリの立場から)を作成・配信予定です。ぜひご利用ください。

【地域ケア個別会議について】

今年度は8月より隔月で計4回開催予定とのことです。当センターからリハ職参加者を推薦させて頂く予定です。

活動報告

★実地指導を行いました★

2020年5月21日、前橋市総社町にある「特別養護老人ホーム サンライフアネックス」にて実地指導を行いました。平成29年12月に開設された比較的新しい施設です。機械浴やトランスファーボード付き車椅子など最新設備の導入も進んでいます。こんな環境で働きたい!!!!



今回は、施設職員様向けに、起居・移乗介助の注意点と腰痛予防に向けたセルフトレーニング方法の2点について講義を行わせて頂きました。

介護現場における腰痛の発生数は全国的に増加傾向です。個人としての介護技術の向上はもちろんですが、福祉用具の活用やチームとして介護方法の検討や統一化を図ることも腰痛対策には重要です。アネックスの皆様も熱心に介護方法について話している姿が印象的でした。

☆前橋地域リハ広域支援センター“実地指導”では、職員様向け研修会をはじめ、実際の利用者さまを評価させて頂き介護方法のアドバイスや福祉用具の提案なども行っています。まずはご相談下さい。

文責：作業療法士 島村 政幸

活動報告

★動画配信の作成・配信を開始しています★

感染拡大に伴う外出自粛により起こり得る、
健康被害予防に対する前橋地域リハビリテーショ
ン広域支援センターとしての取り組み
～リハビリの力を地域に届け続ける～

【活動自粛がもたらす問題】

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため外出自粛、自宅待機が推奨されている中、地域住民、地域高齢者の健康増進・介護予防活動の場もまた制限されています。外出機会、運動機会の減少による、健康被害の増加の可能性は否定できません。

起こりうる問題として、フレイルや生活不活発病などがあります。これは、生活が不活発なことにより生じる全身機能の低下をさします。筋力低下など局所的な症状だけでなく、心肺機能低下などの全身的な症状や、知的活動低下、うつ症状などがあらわれることもあります。「心身機能低下」「生活活動低下」「社会参加減少」が相互に関係し、悪化していくと考えられています。リスクの高い人では、まず心身機能全体が低下し、それにより生活活動が困難になります。そうすると、家庭内の役割や社会参加の範囲も狭くなり、さらに生活が不活発になるというフレイルの悪循環に陥りやすいとされています。もともと高齢者は、不活発になり易くフレイル予防に当センターとしても取り組んでまいりました。



【フレイル予防におけるリハ職の役割】

フレイルもしくは、生活不活発病の原因は、多くの要素が複雑に絡み合います。そして、高齢者の身体ひとつとっても、筋肉や骨だけでなく脳や内臓など多く問題を含みます。これらの問題と常に向き合っているのは、理学療法士・作業療法士・言語聴覚

士などリハビリ関連職種です。また、医療機関の圧迫、感染リスクからリハビリ機会の減少も起きてきている現状があります。私たちは、リハビリの現場でしか得られない知識と技術が地域社会に活かされるべきであり、高齢者や心身に問題を抱えた方に、現実的なアプローチができる立場にあると考えております。



【動画配信による地域住民への健康被害予防】

この状況に対し、IT を介してですが、直接的に温度感をもってメッセージを送り、情報提供、啓発教育活動を発信できるツールとして動画配信を起案しました。運動啓発動画は多く存在しますが、地域リハビリテーション広域支援センターの実績を活かし、地域住民の健康利益のみを考えて発信するのは少ないです。私たちの動画の対象は、テレビにあられるエクササイズ配信とは少し違います。

自立した生活の維持や
健康寿命の延伸のため
に日々精一杯頑張っ
ている高齢者



地域の介護予防を支え
合うために研鑽してい
る地域住民
(介護予防サポーター)



祖父母の介護、見守り
に奮闘する家族



リハビリの継続が困難、
もしくは短縮してしまっ
た病气怪我を抱える方達



リハビリテーション関
連施設で働き奮闘する
スタッフ



このような方々に、届けたい思い・内容を配信する予定です。動画を視聴して頂き、地域の方やご家族へ伝達して頂ければと思います。

文責：理学療法士 牧 雄介

豆知識

「外出自粛と社会的フレイルの増加の関連 社会的フレイルの予防・改善」

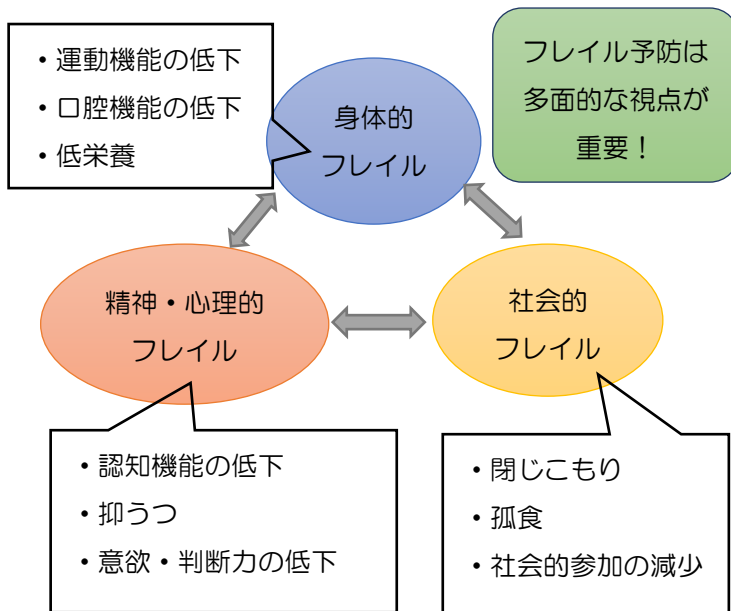
前回の豆知識で身体的フレイルの中の運動機能の低下について説明させて頂きました。今回は身体的フレイルの中の口腔機能の低下、低栄養について掲載する予定でしたが、新型コロナウイルス蔓延に伴う外出自粛により、現在社会的フレイルが問題となっているため、社会的フレイルについて先に掲載したいと思います。フレイルの概要についても今回詳しく説明します。

【フレイルとは】

フレイルとは日本語の「虚弱」を意味する英語の「frailty」に基づく言葉であり、加齢に伴い心身の活力が低下した状態を指します。例えば、足腰が弱くふらつく、物忘れが多くなってきた、やる気が出ない、硬いものが食べにくい、といった兆候が出現します。フレイルに相当する「高齢による衰弱」は我が国の介護が必要となった原因の第3位となっており、フレイルの予防は健康寿命（介護を必要としない期間）の延伸のために重要な課題であると言えます。フレイルは要介護になるリスクが高い状態である一方、健康な状態に戻れる可能性もあるため適切に介入をしていくことが大切です。

【フレイルの多面性】

「衰弱」や「虚弱」という文字を見ると「足腰が弱くなる＝フレイル」と思うかもしれませんが、そうではなくフレイルには多面性があります。フレイルは大まかに分けて、「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」の3つ側面から考えられます。足腰が弱くなるなどの「身体機能」が低下することを身体的フレイル、物忘れが多かったりやる気が出なかったりするなど「精神状態や心理状態」が悪化することを精神・心理的フレイル、家に閉じこもりがちであったり人との交流が少なくなったりするなど「社会」との関わりが少ない状態のことを社会的フレイルと言います。



【外出自粛と社会的フレイル】

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛により、家に閉じこもりがちになったり社会との関わりが減少したりした方が多いかと思えます。海外における調査ではコロナウイルス感染拡大以前から高齢者の4人に1人が社会的孤立状態にあり、高齢者の40%以上の方が孤独感を感じていると報告されています。感染拡大はそういった状態をさらに悪化させ、社会的に孤立していたり孤独感を感じていたりする高齢者が増加していると予測されます。したがって、外出自粛による社会的フレイルの増加へ対応することが重要な課題となっています。



【社会的フレイルによる弊害】

社会活動が少ない(=社会との関わりが希薄になる)ことは様々な健康障害を引き起こしやすくなると報告されています。緊張したり怒りを感じたりすると心拍数が上昇するような経験をしたことがあるかと思います。それと同様に孤独感や抑うつ、不安などのネガティブな感情を抱くことで血圧や心拍数の上昇、ストレスホルモンの増加が生じます。そういった変化が身体へ悪影響を与え健康障害が発生しやすくなると考えられています。また、社会的に孤立した人は閉じこもりによる不活動や食生活の偏りといった非健康的な生活習慣となりやすい傾向もあるため身体的フレイルも生じやすくなっています。また、社会活動や人との関わりが減少することで認知的な刺激も減少し精神・心理的フレイルも発生する可能性があります。社会活動が活発で良好な社会関係の中で生活している人の方が健康的な生活スタイルを保持しやすい傾向にあるでしょう。



【今、フレイルの予防・改善のためにやるべきことは?】

徐々に社会活動が再開していますが、まだ完全に再開できているわけではありません。まずは、社会的フレイルに陥る可能性が高い人を見つける取り組みが重要です。外出自粛により人との関わりが希薄になったことで、孤独感や寂しさを感じていないかどうかをまず確認してください。また、社会的な支援があるかどうかも重要です。困ったときに頼れたり相談したりできる人が何人いるかも確認しましょう。自宅にいても人と関わるができるか、電話やパソコンなどコミュニケーションツールが使用できるかどうかの確認も必要です。頼れる人がいたりコミュニケーションツールがあったりする方に対しては、社会的フレイル予防の取り組みは行

いやすいでしょう。一方、頼れる人がいなかったりコミュニケーションツールが使用できない方は社会的フレイルが進行し心身機能の低下をきたすリスクが高いと言えます。まずはご自分の家族や親族、知人、ご近所さんの中にそういった方がいないか確認をしましょう。もしいた場合は、電話で連絡を取ったり庭先でちょっとした挨拶をしたり簡単な会話などを行うよう心がけましょう。物理的な距離は空けながらも心理的な距離は空けないよう、互いに支え合いながら意識して交流をしていくことが重要な取り組みとなります。



【終わりに】

前橋市の高齢者率は約 30%となっており、市民の 3 人に 1 人が高齢者となる計算です。また、高齢者のうち約 4 分の 1 が一人暮らしとなっています。孤独感や寂しさを感じていても、それを伝える人がいない伝える方法がない、といった方も少なからずいると思われます。社会的フレイルは身体的フレイルや精神・心理的フレイルよりも先に生じると言われています。社会的に孤立してしまっている人に気づき、互いに支え合うことこそが今注目すべきフレイル予防の取り組みとなるのではないのでしょうか。

文責：理学療法士 藤井 一弥

編集後記：新型コロナウイルスの影響により様々な活動が制限されており、今回フレイル予防を中心に掲載しました。少しでも早く普段の日常が戻ってくるように願っています。日々感染予防に努めましょう。作業療法士 上村 明加

前橋地域リハビリテーション広域支援センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3丁目26-8
財団法人老年病研究所付属病院内
TEL:027-253-5165 FAX:027-253-8222
E-mail:kouikishien@ronenbyo.or.jp