

ten park 新聞 3 月号

作成：柴田



フレイル&サルコペニアチェック 第18回

体力評価含めた検査実施

皆さん「フレイル」をご存知ですか？フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、健康な状態と要介護状態の中間を指します。フレイルは、早く介入して対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があることから、早く気づくことの重要性も言われています。

そこで今回は、フレイルとサルコペニア（加齢による筋肉量の減少および筋力が低下した状態）のチェック項目を基に体力測定を行いました。

「こんなに衰えていたなんて」と少し戸惑う方も中にはみえましたが、ご自身の身体の状態に気づくこと、とても大切なことです。気づいたところからがスタートです！チェックの後には、効果的な運動を

皆さんと一緒に行ないました。内容は、書ききれないので秘密です（笑）

「日常生活で少しだけ動く機会を増やす」まずは、そこから始めてみてはいかがでしょうか？



使用した体組成計

あなたの困っていることは？質問用紙

- 1.認知症について、不安がありますか？ はい/いいえ
2. どういったことに不安を感じますか？

3. 身体の不調がありますか？ はい/いいえ

4. どこに不調がありますか？(痛み、力が入らないなど)
右図に書き込んでみてください。

5. 日常生活でどんなことで困りますか？

今回使用した質問用紙
皆さんの困っていること
に返信していきます。

身体の不安 座談会

「わたしは腰が痛くて、...」「私も痛いんです」「夜寝ていると足が攣って、...」座談会も盛り上がりましたね。途中で座談会を遮るのが申し訳ないくらい。

腰の痛みを抱えている人が一番多かったですね。症状は少しずつ違いましたが、ご自身でできるストレッチとマッサージをご紹介させていただきました。

痛みや不安があると「動きたくない」「人と関わるのも億劫」になりますよね。認知症のこともしっかりです。皆さんの不安が解消され、健康に過ごしていけるよう少しでも力になればと想い、日々活動しております。

●参加者さんのご感想● ※一部をご紹介

- ・握力・筋肉量等知りたかったので良かったです。他の計測等も出来、大変有意義でした。
- ・自分の筋力がこれほど衰えているとは思わなかった。
- ・気になっていたストレッチの仕方がわかり、スッキリしました。共通の話題ばかりで盛り上がるの楽しいです。
- ・測定を1年1回くらいして欲しい。参考にしたい。
- ・自身の体力を知ることができ、少しでも維持したい