

第22回 家族会

フレイクタイムズ

平成27年9月5日(土)



今回の発表では、介護予防の新しいキーワードとして注目されている「フレイル」について発表させていただきました。

フレイルとは、老衰、虚弱を意味する「フレイルティ」を基にしたもので、歳とともにだんだんと身体が弱くなる状態の老化現象を指します。すなわち、誰にでも起こり得る可能性のある状態で、フレイルに当てはまると生活機能障害や要介護状態、入院、死亡などに繋がると言われています。

今回の発表の目的としては、フレイルのことを知ってもらい、患者様や利用者様だけでなく、介護者であるご家族自身も、要介護状態にならないよう心身機能の予防をしていただく機会になればと思い発表させていただきました。

予防のためには運動だけでなく、食事も重要なことを伝えていき、栄養士の方にも協力していただいて、料理の工夫なども伝えていくことができました。

今回の発表を機会に、様々な方に介護予防の重要性を知っていただき、心身機能の低下予防に取り組んでいただければ幸いです。