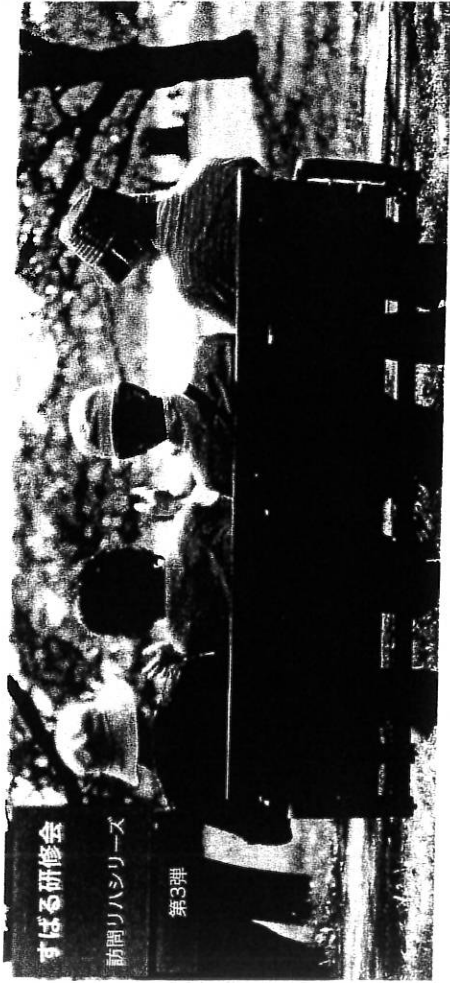


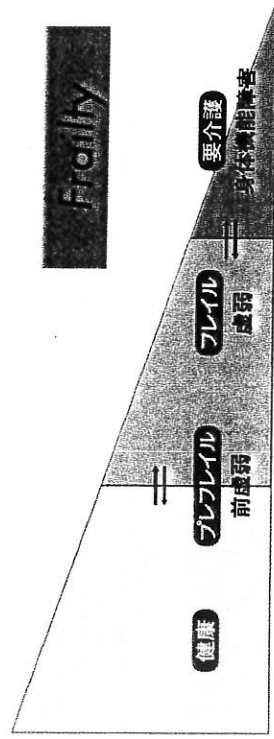


「フレイル」は寝たきり予防の

合・言・葉！

ビークエア訪問看護リハビリステーション
作業療法士 永島匡

フレイルとは

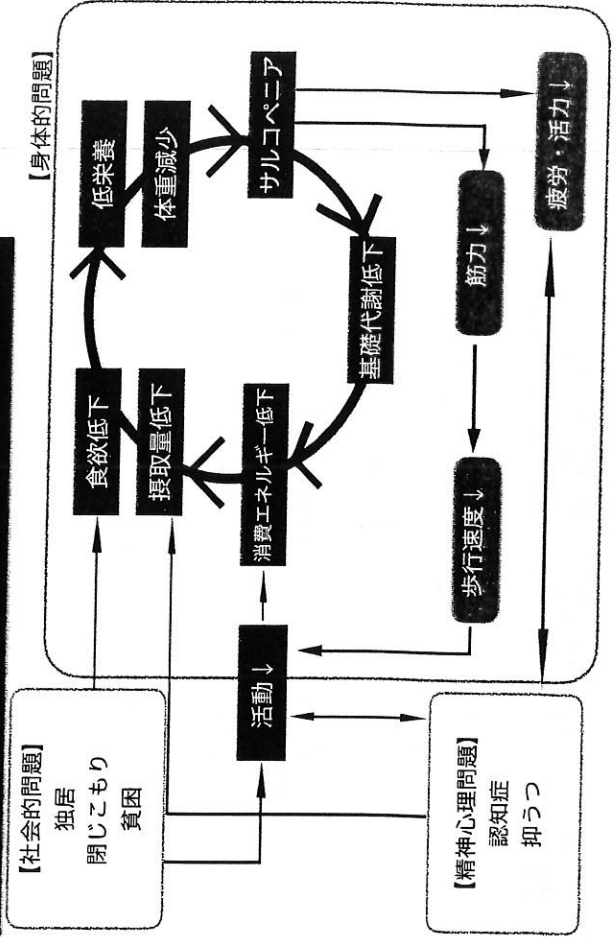


老化に伴う日常生活上の種々の機能低下を基盤とし、健康状態の障害に対する脆弱性が増加している状態

フレイルチェックリスト (厚生労働省)

フレイルチェックリスト(厚生労働省作成)		項目	回答
1	1. 1ヶ月以上体重が減少していますか？	○ はい	○ いいえ
2	2. 1ヶ月以上食欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
3	3. 1ヶ月以上活動量が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
4	4. 1ヶ月以上歩行速度が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
5	5. 1ヶ月以上筋力が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
6	6. 1ヶ月以上疲労感が強まっていますか？	○ はい	○ いいえ
7	7. 1ヶ月以上認知機能が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
8	8. 1ヶ月以上社会的孤立感がありますか？	○ はい	○ いいえ
9	9. 1ヶ月以上生活の質が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
10	10. 1ヶ月以上生活の満足度が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
11	11. 1ヶ月以上生活の目的が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
12	12. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
13	13. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
14	14. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
15	15. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
16	16. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
17	17. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
18	18. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
19	19. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
20	20. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
21	21. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
22	22. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
23	23. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
24	24. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
25	25. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
26	26. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
27	27. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
28	28. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
29	29. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
30	30. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
31	31. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
32	32. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
33	33. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
34	34. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
35	35. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
36	36. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
37	37. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
38	38. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
39	39. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
40	40. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
41	41. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
42	42. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
43	43. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
44	44. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
45	45. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
46	46. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
47	47. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
48	48. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
49	49. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ
50	50. 1ヶ月以上生活の意欲が落ちていますか？	○ はい	○ いいえ

フレイル・サイクル



フレイルの種類

身体的フレイル

筋肉の減少により活動量が低下するなどの状態

精神的フレイル

記憶力の低下、気分的なうつ状態

社会的フレイル

周囲からのサポートがない孤立した状態
必要な介護を受けることが出来ないほどの経済力不足

フレイルの基準

①体重減少	6ヶ月で、2～3kg以上の体重減少
②筋力低下	握力：男性26kg未満、女性18kg未満
③疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
④歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒未満
⑤身体活動	軽い運動・体操をしていますか、定期的な運動・スポーツをしていますか、のいずれも「していない」



3つ以上→
1～2つ→プレフレイル

フレイルへの対応

リハビリと栄養

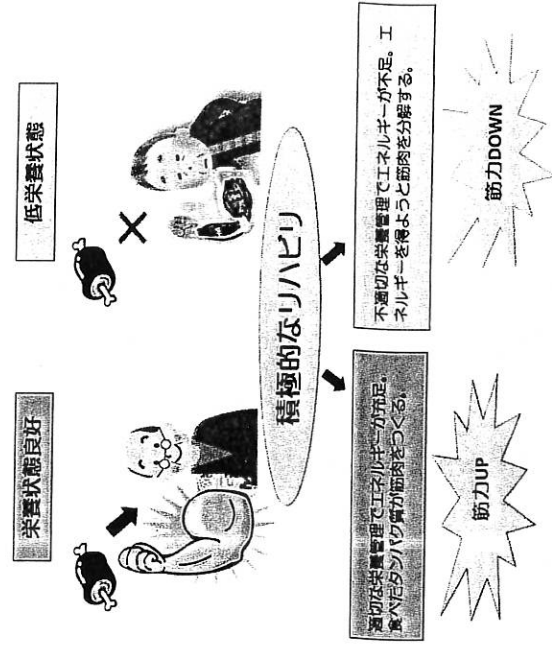
栄養摂取の担保

運動機能の担保

感染予防

人の社会性の担保

活動性と生活力の担保



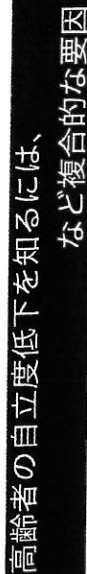
介護が必要になる要因

- 食欲不振

- 齒が不自由

- 包

ICE



X-バック(METs)

[illegible][illegible]

メッツと活動量の基準

65歳以上

横になったままや座ったままにならなければどんな動きでも良いので、身体活動を毎日40分行う

生活習慣病等

身体活動が不足している場合

歩行またはそれと同等できつと感じない程度の強さで30~60分の運動を週3回以上行う

夢

庭いじりが趣味で、退院してから花や野菜を育てます。でも、駅前のスーパーに行くことが出来ないのです。妻に種や苗を頼んで買って来てもらいます。また自分で好きな物を運んだり、買ったりしたいです。



事例

A氏
80代男性



3ヶ月前の脳卒中後
左片麻痺

妻との二人暮らし
発症後要支援2→要介護3

フレイルの基準

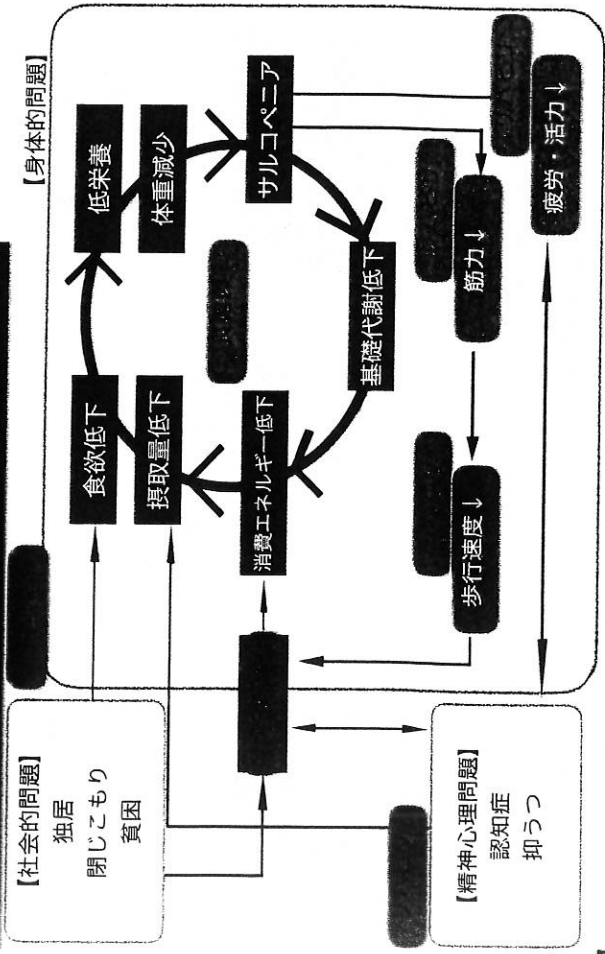
初期評価	
①体重減少	6ヶ月で、2~3kg以上の体重減少 ✓
②筋力低下	握力：男性26kg未満、女性18kg未満 握力：31、5kg —
③疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする ✓
④歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒未満 5m歩行：1.6m/秒 ✓
⑤身体活動	軽い運動・体操をしていますか、定期的な運動・スポーツをしていますか、のいずれも「していない」 —

夢に徐々に近づく

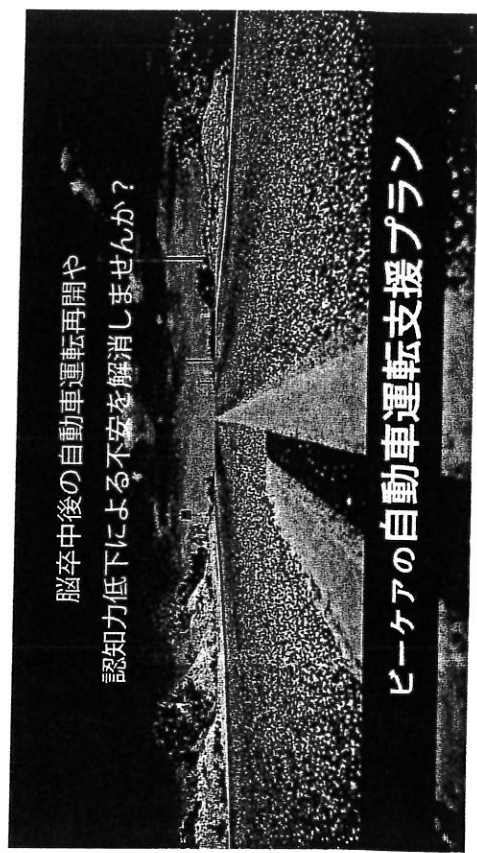
この前妻とスーパーに買い物に行って来ました。
歩くことに自信ができてきました。
また買い物に行ってみます。



フレイル・サイクル



利用者が生き生きと活動すること



詳しくはチラシをご覧ください！

フレイルの基準

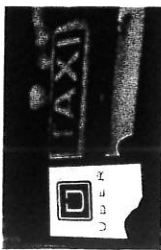
4ヶ月後	
①体重減少	6ヶ月で、2〜3kg以上の体重減少 —
②筋力低下	握力：男性26kg未満、女性18kg未満 握力：31.5kg —
③疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする ✓
④歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒未満 5m歩行：0.8m/秒 —
⑤身体活動	軽い運動・体操をしていますか、定期的な運動・スポーツをしていますか、のいずれも「していない」 —

→

フレイルの基準まで

外出の手段はたくさん

Uber



アシスト運転



親孝行タクシー

乗合バス

タクシードラッグ

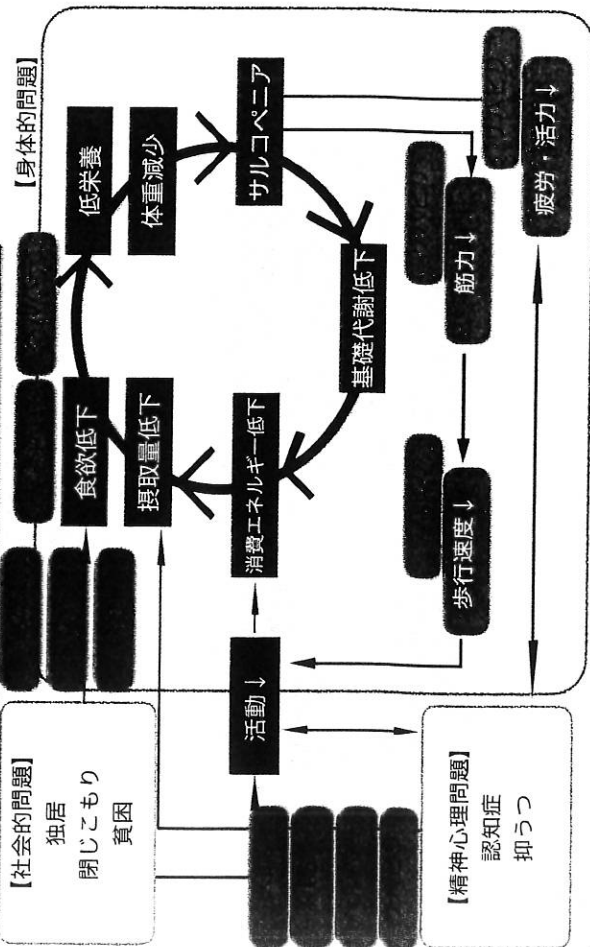
自動運転



Near future

etc...

他職種連携



ご自宅の中でも、

暮らしのQOLを高めるための取り組み

生活活動のメツタツ

メツタツ

3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0 10.5 11.0 11.5 12.0 12.5 13.0 13.5 14.0 14.5 15.0 15.5 16.0 16.5 17.0 17.5 18.0 18.5 19.0 19.5 20.0 20.5 21.0 21.5 22.0 22.5 23.0 23.5 24.0 24.5 25.0 25.5 26.0 26.5 27.0 27.5 28.0 28.5 29.0 29.5 30.0 30.5 31.0 31.5 32.0 32.5 33.0 33.5 34.0 34.5 35.0 35.5 36.0 36.5 37.0 37.5 38.0 38.5 39.0 39.5 40.0 40.5 41.0 41.5 42.0 42.5 43.0 43.5 44.0 44.5 45.0 45.5 46.0 46.5 47.0 47.5 48.0 48.5 49.0 49.5 50.0 50.5 51.0 51.5 52.0 52.5 53.0 53.5 54.0 54.5 55.0 55.5 56.0 56.5 57.0 57.5 58.0 58.5 59.0 59.5 60.0 60.5 61.0 61.5 62.0 62.5 63.0 63.5 64.0 64.5 65.0 65.5 66.0 66.5 67.0 67.5 68.0 68.5 69.0 69.5 70.0 70.5 71.0 71.5 72.0 72.5 73.0 73.5 74.0 74.5 75.0 75.5 76.0 76.5 77.0 77.5 78.0 78.5 79.0 79.5 80.0 80.5 81.0 81.5 82.0 82.5 83.0 83.5 84.0 84.5 85.0 85.5 86.0 86.5 87.0 87.5 88.0 88.5 89.0 89.5 90.0 90.5 91.0 91.5 92.0 92.5 93.0 93.5 94.0 94.5 95.0 95.5 96.0 96.5 97.0 97.5 98.0 98.5 99.0 99.5 100.0

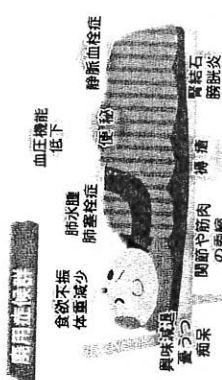
メツタツ

3.0 3.5 4.0 4.5 5.0 5.5 6.0 6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10.0 10.5 11.0 11.5 12.0 12.5 13.0 13.5 14.0 14.5 15.0 15.5 16.0 16.5 17.0 17.5 18.0 18.5 19.0 19.5 20.0 20.5 21.0 21.5 22.0 22.5 23.0 23.5 24.0 24.5 25.0 25.5 26.0 26.5 27.0 27.5 28.0 28.5 29.0 29.5 30.0 30.5 31.0 31.5 32.0 32.5 33.0 33.5 34.0 34.5 35.0 35.5 36.0 36.5 37.0 37.5 38.0 38.5 39.0 39.5 40.0 40.5 41.0 41.5 42.0 42.5 43.0 43.5 44.0 44.5 45.0 45.5 46.0 46.5 47.0 47.5 48.0 48.5 49.0 49.5 50.0 50.5 51.0 51.5 52.0 52.5 53.0 53.5 54.0 54.5 55.0 55.5 56.0 56.5 57.0 57.5 58.0 58.5 59.0 59.5 60.0 60.5 61.0 61.5 62.0 62.5 63.0 63.5 64.0 64.5 65.0 65.5 66.0 66.5 67.0 67.5 68.0 68.5 69.0 69.5 70.0 70.5 71.0 71.5 72.0 72.5 73.0 73.5 74.0 74.5 75.0 75.5 76.0 76.5 77.0 77.5 78.0 78.5 79.0 79.5 80.0 80.5 81.0 81.5 82.0 82.5 83.0 83.5 84.0 84.5 85.0 85.5 86.0 86.5 87.0 87.5 88.0 88.5 89.0 89.5 90.0 90.5 91.0 91.5 92.0 92.5 93.0 93.5 94.0 94.5 95.0 95.5 96.0 96.5 97.0 97.5 98.0 98.5 99.0 99.5 100.0

家事を一緒に手伝うだけでもOK

効果はこんなに！

離床の効果
 廃用症候群の予防



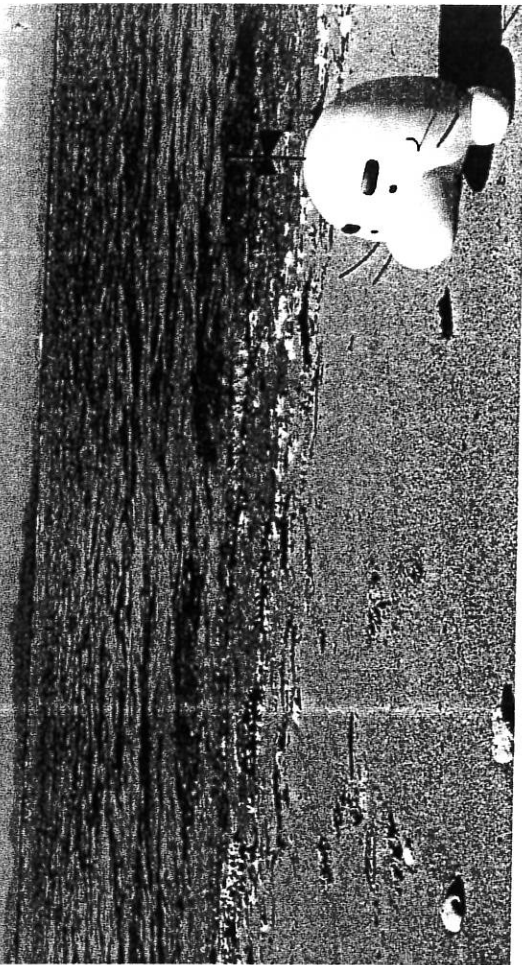
再びチェックリスト！

離床チェックリスト (廃用症候群予防版)

1. 離床の目的を明確にする。2. 離床の準備を完了させる。3. 離床の時間を決める。4. 離床の場所を決める。5. 離床の姿勢を決める。6. 離床の速度を決める。7. 離床の回数を決める。8. 離床の記録を取る。9. 離床の評価をする。10. 離床の改善策を考える。

早期発見、他職種との
 情報共有がしやすくなる

ご静聴ありがとうございました



私たちリハビリの存在だけでは
利用者様の生活は良く出来ません。

言葉の上だけではなく、
より良い地域包括ケアが行えるよう
今後ともよろしくお願い致します。



基本チェックリスト(厚生労働省作成)

No	質問項目	回答		得点
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
No. 1~5の合計				
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ	
No. 6~10の合計				3点以上
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい	0. いいえ	
12	身長(cm) 体重(kg) (*BMI 18.5未満なら該当) *BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	1. はい	0. いいえ	
No. 11~12の合計				2点以上
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
No. 13~15の合計				2点以上
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
No. 16~20の合計				
No. 1~20までの合計				10点以上
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	
No. 21~25の合計				

生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほとほとの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに≒93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く≒107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

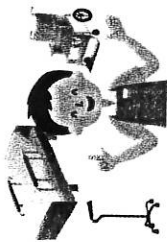
メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い≒53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い≒53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、自体重を使った軽い筋カトレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、48m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

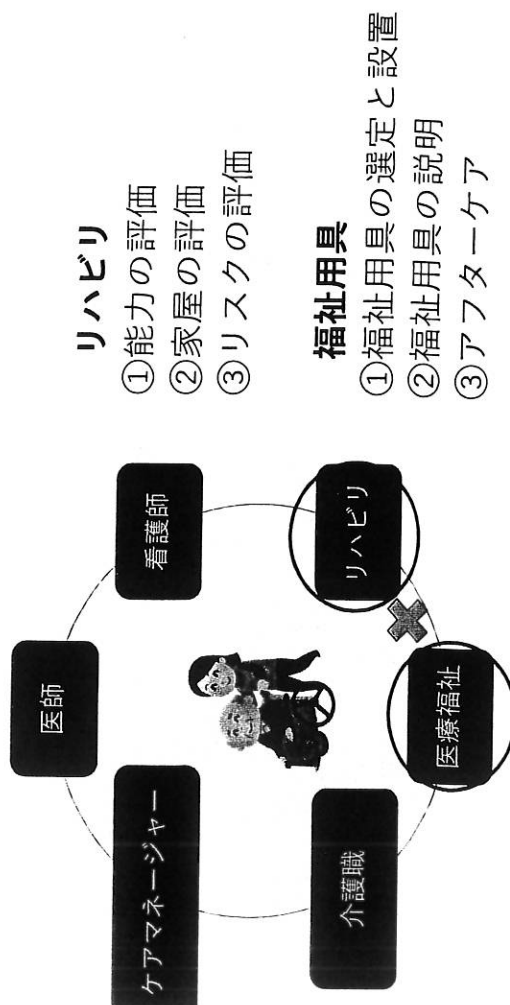
2.在宅環境でここまで変わる ～福祉用具を使って外へ行こう～



ケアマネージャー 田中 優
介護福祉士 佐藤 大地
ピーケア訪問看護リハビリテーション フランスベッド株式会社

前回のアンケートのご意見お悩み相談

- いつ福祉用具を導入したほうがいいのかな？
- 福祉用具の替え時はいつかな？
- そもそもどんなものを導入したほうがいいのだろうか？



リハビリ

- ①能力の評価
- ②家屋の評価
- ③リスクの評価

福祉用具

- ①福祉用具の選定と設置
- ②福祉用具の説明
- ③アフターケア

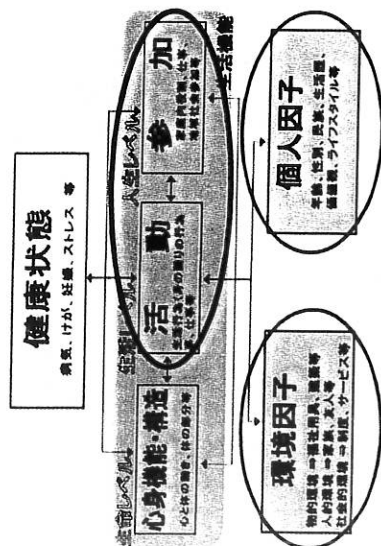


リハビリ

→筋力や関節の動きの改善→動作を変える（立ち上がり、歩き）
そんなに難しくありません！
難しいことは動作を変えることよりも安全に継続して行うこと！

そこで必要なのが住宅環境そして福祉用具などです！

在宅でのリハビリ



活動や参加へつなげるために
環境因子と個人因子が重要！

活動低下の主な原因

- 病気をきっかけに元気だった時と現在
- 今は何もできない、良くない
- 外出・活動に消極的になる



フレイルサイクルに陥ってしまう...

在宅での生活

その方の人生の思い出がたくさん詰まった場所

→ 自宅、町、ご近所、活動仲間

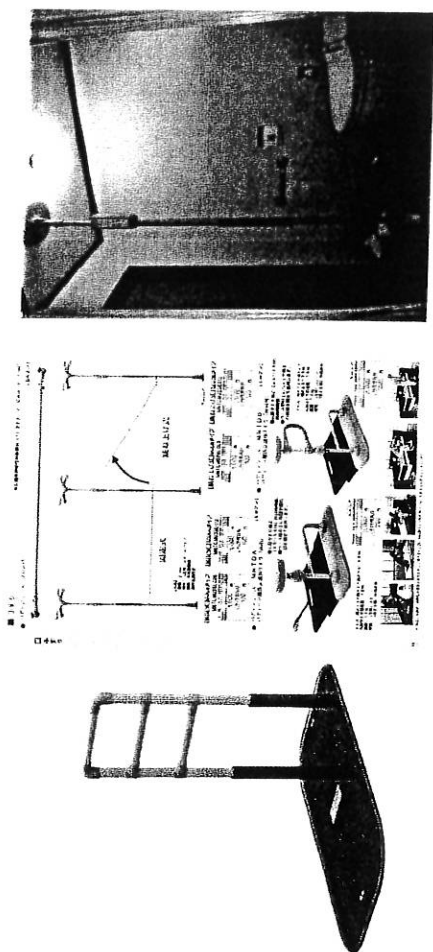
その場所で今後どのように生活を送ってもらおうか
これが本人が本人らしく生活すること



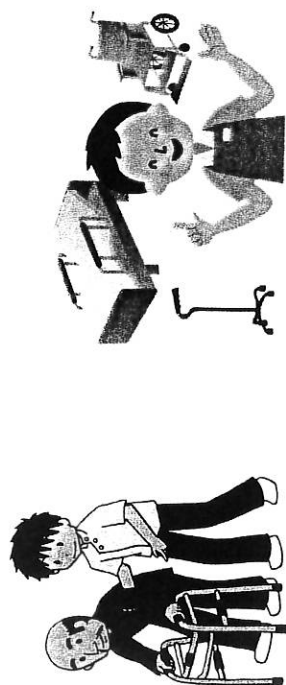
在宅で行うリハビリ

- 目標を達成するきっかけを作るサービスです！
- 利用者様が生活する場でリハビリを実施しリスクを軽減する！
- 本人が本人らしく生活するサポートをする！

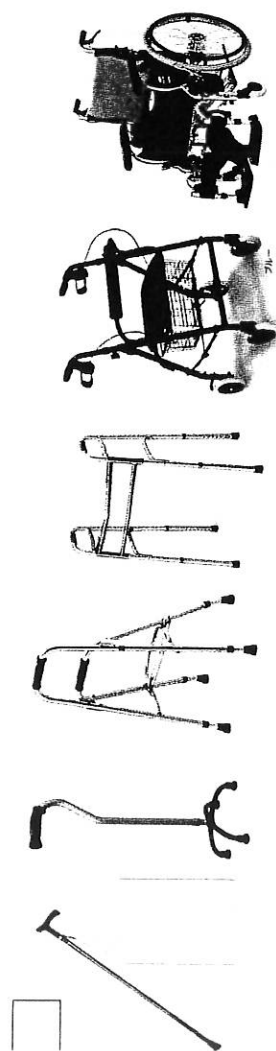
立ち上がりやレンタル手すり



在宅での工夫



移動



リハビリ×福祉用具

事例紹介