

NST通信

お知らせ

◆委員会

8月25日(木) 16時00分～

◇論文発表：4W、OP

◆勉強会「NSTまめ知識講座」

8月25日(木) 17時40分～ 大会議室

「リハビリテーションの実際」「嚥下機能評価」

◇講師：理学療法士、言語聴覚士

NST通信では各部署のNST委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。
今月は **N2病棟** の担当です。

フレイルをご存じですか？

年齢を重ねると「老化現象」は起こるものです。筋力も体力も弱くなり、外出の機会も減り、いずれ誰かの手助けが必要になります。このように **高齢者の筋力や活力が低下している状態を「フレイル」と呼びます**。高齢者の多くはフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。しかし、**フレイルは適切な生活習慣の見直しにより健康な状態に戻ることができる時期**なので、早期発見、早期対応を心がけましょう。

フレイルの3要因

「フレイル」状態を改善するには

下記の **3つの要因** に働きかける必要があります。

- ① 身体的(ロコモティブシンドローム・サルコペニアなど)
- ② 心理的(鬱・認知機能低下など)
- ③ 社会的(閉じこもり・困窮・孤食など)

フレイルの基準

下記の項目のうち **3項目以上該当すると**

「フレイル」状態であるといえます。

- ① 体重減少(6ヶ月で2～3キロの体重減少)
- ② 疲れやすくなった
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 筋力(握力)の低下
- ⑤ 身体活動性の低下



フレイルの予防

運動・身体活動など

- たっぷり歩く、よく動く
- すこし頑張っって筋トレや体操

栄養

身体活動

社会参加

趣味・就労・ボランティアなど

- 友人と一緒に食事
- 趣味やボランティアなどに参加

食・口腔機能

- タンパク質をしっかり摂取(筋肉減少防止)
- バランスの取れた食事
- しっかり噛んで食べられるよう
歯科口腔機能の管理



昨年度新たに11名の方が「院内認定NST専門療法士」を取得されました。NST通信で紹介していきます！

職種：薬剤師

経験年数：5年

コメント：まだまだ、栄養について分からないことだらけですが、もっと勉強していきたいと思います。よろしくお願いいたします。



職種：歯科衛生士

経験年数：7年

コメント：栄養のことについて知識不足ではありますが、精一杯チームでの活動に取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

