



せんしょう苑 便り

第150号
平成28年
5月発行

フレイルとサルコペニア

— 老いとともに… —

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 滉

高齢になると体の機能が衰え、寝たきりなどにつながる虚弱な状態を防ぐには、バランスの良い食事や運動に加え、外出や会話などの「社会参加」が重要であるとわかってきました。その中で要介護と健康の間にある状態を「フレイル」(虚弱を意味する)と呼び、それを予防しようという考えが広まってきており、日本老年医学会では七十五歳以上の多くはこの状態にあるとしています。

加齢とともに筋力が衰えた状態は「サルコペニア」と呼ばれ、これに認知機能障害やうつなどの心の問題や、一人暮らし、経済的問題などが加わるとフレイルになりやすくなると言われています。

米国内老年医学会の評価法では、①一年間で四キロ以上体重が減った、②疲れやすくなった、③握力の低下、④歩行速度が秒速一メートル未満、⑤体の活動性の低下、の五つのうち三つに該当すると、フレイルとしています。

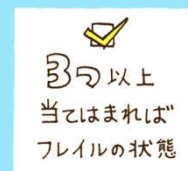
他の体の衰えについてはどうでしょう。いわゆる、歯・耳・目や嗅覚の反応低下は述べるまでもなく、高齢者の体力低下に比例して観察されているのは確かです。

皮膚の感覚の衰えも当然ながら、皮膚病の悩みも生じてきます。特に、冬季には加齢による変化と思われる身体の水分不足に起因する皮膚の変化があります。皮膚の乾燥や落屑が、殊に寒く乾季になるととたんに目立つようになります。

若いころには見られなかったカミソリ負けや耳介裏、鼻翼や口周囲などにも皮膚の乾燥や皮膚炎が生じる傾向にあります。爪も硬くなって、巻き爪になったり爪切りにも往生するようになります。髭、眉毛、鼻毛、耳毛が剛毛化して伸びるのも早くなります。体毛はひ薄化する傾向なのに、濃く増量している部位もあります。

以上述べたことは、多かれ少なかれ高齢者にみられる事象の一部でもあります。困るのは、物忘れで、相手との会話でも決定的キーワードが咄嗟に出てこない事でしょう。

望洋荘・せんしょう苑でも、御家族・職員はこれらのことを認識しながら入所者に温かく接してください。



豊間御神輿

望洋荘

五月四日に豊間地区の御神輿が望洋荘に来て下さいました。



「歌謡ショー 青木」様のボランティアが来て下さいました。利用者の皆さんと一緒に楽しそうに歌を歌って下さいました。



ボランティア

端午の節句

せんしょう苑

今年もせんしょう苑の「みまや広場」に鎧兜を飾り付けいたしました。

せんしょう苑の入居者様では唯一の男性である遠藤さんに写っていただきました。



五月に誕生日を迎えられた月川さん、熊谷さん、齋丸さん佐々木さんのお誕生日をお祝いさせていただきました。



お誕生日



新川様 俳句集 (一)

望洋荘

望洋荘に入所されている新川様が、
日頃より詠まれている俳句を掲載させて
いただきます。



(わせ)
早生ワラビ
コブシ作って
天を突く
新川 和男



満開の
桜見上げて
車イス
新川 和男



ホーホケキョ
リハーサルして
春本番
新川 和男



日向土手
やや大きめの
フキノトウ
新川 和男

六月お誕生日の皆さん

【望洋荘】

- 加藤 万千 様 九七歳
六月 十日 薄磯ユニツト
- 小澤 光 様 八一歳
六月 十七日 四倉ユニツト
- 吉田 勝則 様 七三歳
六月 二日 薄磯ユニツト
- 【せんしょう苑】
- 角田 キヨ 様 九八歳
六月 二十日 みまや南ユニツト

編集後記

『望洋荘・せんしょう苑 便り』

平成二十八年 五月三十一日発行

発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地

社会福祉法人 りんさく福祉会

介護老人福祉施設

望洋荘

電話 (0246)55-7373

地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑

電話 (0246)38-6331