

アモール ニュース

2019年3月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

～「フレイル」をご存知ですか？～

「フレイル」は、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間」を意味します。

多くの場合、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

～次の項目に思い当たることはありませんか？～

3項目以上当てはまると「フレイル」となります

- ①体重の減少：意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
- ②疲れやすい：何をするにも「面倒」と週に3～4日以上ある
- ③歩く速度が低下 ④握力の低下 ⑤活動量の低下

～「フレイル」を予防するためには～

- ①持病のコントロール ※慢性疾患がある場合は特に注意が必要です
- ②運動と栄養 ③感染症(インフルエンザや肺炎)の予防

このような「予防」に関してのご不明点等は、
訪問看護ステーションの看護師までぜひご相談ください！



当事業所の職員は、インフルエンザ予防接種済・マスク着用の万全体制で備えさせていただきます

管理者のつぶやき



まだまだインフルエンザの猛威が続く中、次にもう一つ猛威がきました(泣)花粉症です。今年は飛散量が多いと予測されていますね。私の花粉レーダーはすでに察知しており、早めの内服を開始しました。もちろんマスクもしっかり着用しています。スタッフ何人か花粉症です。鼻声で訪問するかと思いますが、体調は良好ですのでご安心下さい(笑)

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2019.3.1現在)