

フレイルと認知症の関係？

“フレイル”は加齢に伴う様々な臓器機能変化や予備能低下によって健康障害を起こしやすい状態になります。いくつかの研究ではフレイルと認知機能の低下は相互に関係があると言われており、予防していく事が重要です。

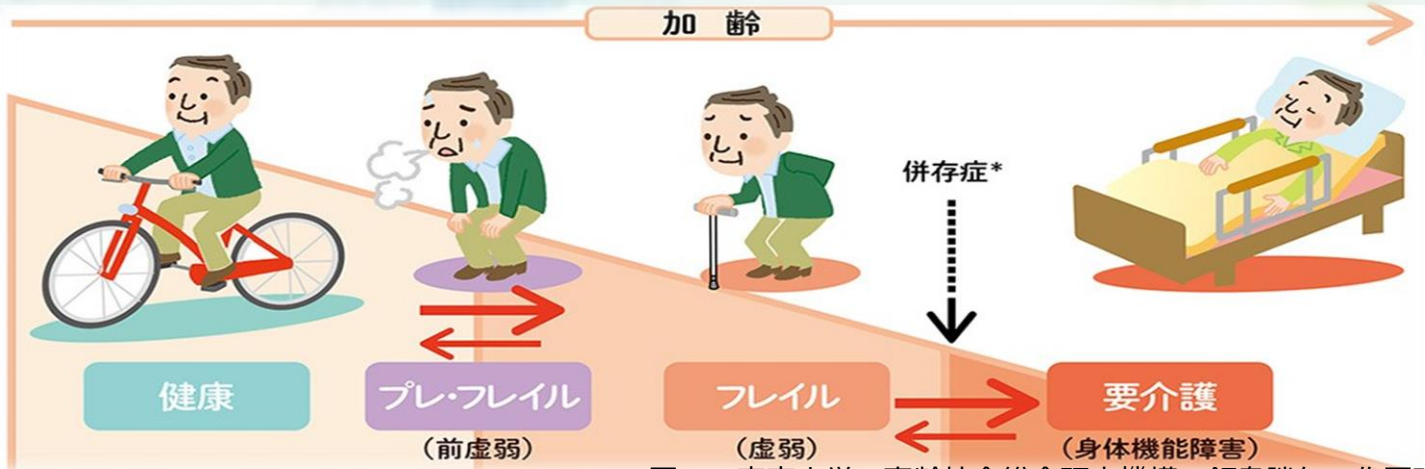


図1 東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編

フレイルとは？

加齢に伴い心身の機能が徐々に低下し、**身体的・心理的・社会的**において**虚弱 (frailty)**になった状態を指します。そして自立度の低下を経て要介護状態に近づいていきます。

予防するためには？

フレイルの予防には『**栄養**』『**運動**』『**社会参加**』の3本柱が大切です。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大予防の為に、行動を制限され、フレイルに陥りやすくなってしまいます。自宅でも出来るような体操、バランスのとれた食事、電話などで楽しくお話す事も、フレイル予防には重要です。

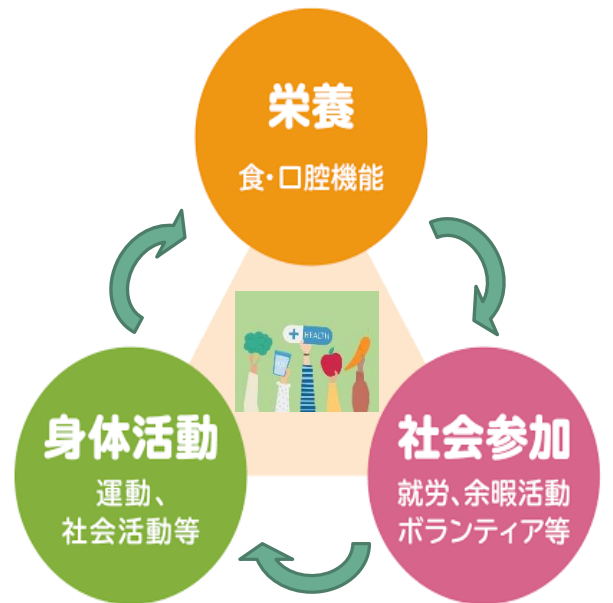
活動報告



- 令和元年12月19日 東京都かかりつけ医認知症研修
- 令和2年1月29日 東京都かかりつけ医認知症研修
- 令和2年2月1日 第8回認知症疾患医療センター研修会
- 令和2年6月19日 家族介護教室

POINT

- ① 食事(たんぱく質、そしてバランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理



- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ
- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

図2 東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢：作図改編

活動予定

- 令和2年6月30日
・看護師認知症対応力向上研修 I
- 令和2年7月14日
・西東京市認知症支援者事例検討会