

# Life

## 生活相談員だより 春号 2020年4月

編集担当：荒川区・墨田区  
新宿区・文京区エリア

日差しが春のおとずれを告げる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ朝晩は冷え込みます。どうぞくれぐれもご自愛下さい。

今回も生活相談員の取り組みと、皆様にとって有意義な情報を発信出来ますよう「生活相談員だより」をお届けしたいと思います。

### 生活相談員研修会からのご報告

外部業者を招き、福祉用具についての研修会を行いました。最新の車椅子に試乗したり、自助具を試して使いやすさの確認をしました。

車椅子は、立ち上がり体重を検知しなくなると自動でブレーキがかかるもの、立ち上がろうとした際に足を載せるフットプレートが下がってロックがかかるもの、円背をサポート出来る背もたれとなっているもの、横移動も可能で移乗負担が軽減出来るものなど、利用者だけではなく介護者の負担を軽くするための機能を重視したものが増えてきたようです。



### 生活相談員の紹介

#### グランヴィ小日向 生活相談員 清水絵美子

グランヴィ小日向の開設に伴い、生活相談員として勤務させていただくことになりました。

おひとりおひとりとの出逢いに感謝し、グランヴィ小日向で暮らしてよかったと感じていただけるようご入居様様の“生きる”に寄り添う一員で在りたいと思っております。



### 知って得する介護の事

#### <フレイルについて>

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間で『虚弱の状態』とも言われます。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なると考えられています。

#### <フレイルの予防に必要な3つの柱>

- ①栄養を摂る ②運動をする ③社会参加

どれか1つだけでいいというものではなく、3つをうまく自分の生活サイクルに組み入れることが大切です。

#### <簡単フレイルチェック>

フレイルと関連するものに「サルコペニア」があります。サルコペニアとは加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下を意味します。サルコペニアの低下はフレイルに深く関わります。

右の「指輪っかテスト」はサルコペニアの危険度を簡単にチェックできる方法です。



#### 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください



低い サルコペニアの危険度 高い

資料提供：東京大学高齢社会総合研究機構（飯島勝矢教授）

適度な運動を心掛け、フレイル・サルコペニアを予防しましょう。