

秋の健康フェア in 2017

9/23
(土)

今回で4回目となる秋の健康フェアを今年もメートプラザ佐賀にて開催いたしました。

今回は、“**「フレイル」を予防して、イキイキとした毎日を送りましょう**”というテーマでの副院長による講演、「ロコモ度テスト」や「健康相談」に続いて、美容学生さんによるネイルケア・ポイントメイクなどの体験イベントを行いました。

皆様に、「フレイル」について知って頂き、またネイルなどの体験も楽しんで頂き大変有意義な一日となりました。



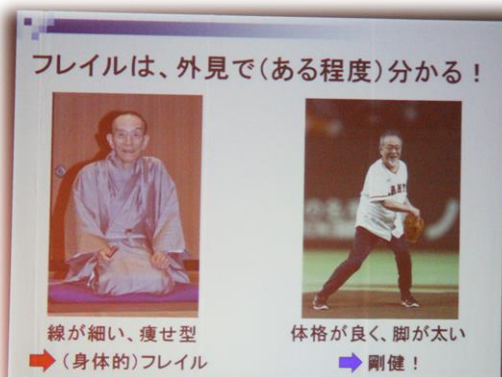
81人の方に、参加していただきました。

今年も多くの皆様のご来場ありがとうございました！

講演「フレイル予防について」



副院長 森永穰地



作業療法士
桑原



管理栄養士
岸川



健康運動指導士
岡崎



講演では、フレイルについて各分野の専門家が説明を行いました。
まず初めは、副院長に「フレイル」の概要について、具体的な例なども挙げながら詳しく説明をしていただきました。そのあとは、フレイルにならないための予防法を、認知機能、栄養、運動の面からお話しました。皆さん、熱心に聞いていただきました。

その後は、参加者全員で準備運動と脳トレを行いました。脳トレは、皆さんやや苦戦されていましたが、笑ってごまかしながら、楽しそうに取り組まれていました。

医師ブース「健康相談」



各ブースの結果に基づいて、皆さん「分からない事・知りたい事・今後気を付ける事」などを医師と熱心にお話しされていました。

ビューティーブース



ビューティーブースでは、フレイルと化粧療法をテーマに近隣の美容専門学校の生徒さんに来てもらい、ポイントメイク・ヘアアレンジ・ネイル・ハンドケアのサービスを行いました。生徒の皆さんとスキンシップを通してリラックスしながら参加者の皆さんの自信や自己肯定感を高めて頂きたいと考えています。身だしなみを整え、オシャレを楽しんでもらえたらと思います。



栄養ブース 「たんぱく質、手軽にプラスの工夫例」



今回、栄養ブースでは、たんぱく質摂取のレシピ紹介と食事展示を行いました。魚の缶詰食品を使って野菜とあえたり、コーンスープの素には水ではなく牛乳を混ぜるなど、たんぱく質をプラスする工夫をしました。即席食品を使ってお手軽メニューとして、実際に調理したものを展示し、ぜひこれを参考に日常の食事をもう一度改めてもらいたたんぱく質をきちんと摂取してもらえたらと思います。

看護師ブース「骨折リスクを調べよう！」



項目に答えて頂き、その結果から注意する事や改善方法などを説明しました。少しでも、お役に立てていたら幸いです。より正確に骨密度を測定する機器も院内にありますので、機会がありましたら、ぜひ検査をしてみてください。



通所リハビリテーション部門 認知症に関するブース&口腔体操ブース



通所リハビリテーション部門は、2つのブースを開きました。

1つ目の「認知症に関するブース」では、MCI(軽度認知障害)チェックシートを参加者に実施しました。殆どの参加者が結果を見て安心されていたようでした。皆さん認知症の予防には日頃から深く関心を持たれており、どんな予防法があるかなど熱心に質問されるなど大盛況でした。

2つ目の「口腔体操ブース」では、デイケアで毎日行っている口腔体操の中から、唾液腺マッサージとパタカラ体操を実施しました。オーラルフレイルの予防のためには、どちらも欠かせないもので、皆さん実施方法についてなど様々な質問が出て、時間が足りないほどでした。

メディカルフィットネスブース 「筋肉量測定とサルコペニア判定」



身体的フレイルの判定基準

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力低下 男性<26kg 女性<18kg
疲労	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度の低下	通常歩行速度<1.0m/s
身体活動の低下	「軽い運動・体操」、および「定期的な運動・スポーツ」のいずれもしていない

3つ以上に該当 ⇒ フレイル 1つ～2つ該当 ⇒ プレフレイル

メディカルフィットネスブースでは、筋肉量、握力、歩行速度を測定して、身体的フレイルとサルコペニアの判定を行いました。皆さん、ドキドキしながら結果説明を受けられていました。高齢期は、何もしないと筋肉量が徐々に減っていくので、筋力トレーニングや有酸素運動などを行い、筋肉量の減少を防ぎ、身体的フレイルにならない身体を作っていきましょう！！

リハビリ部門ブース

ロコモ度(移動能力)テスト・結果説明



「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」については、もうご存知ですか？
知っている方も、まだご存知でない方もロコモについて確認しましょう！

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは…

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害を起こします



移動機能(歩く、立つ)の低下 を招きます
※進行すると介護が必要になるリスクが高くなります

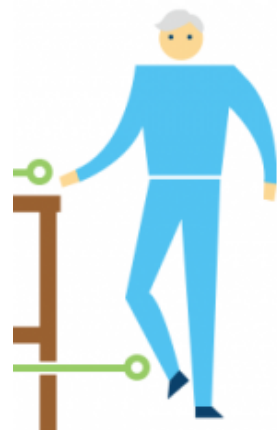


今回、秋の健康フェアで実施しました「ロコモ度テスト」とは、
年代平均値※と比べ、現在の自分の移動能力を確認するためのテストです。
※「明らかな運動器疾患を持たない方」の年代平均値

ロコモ度(移動能力)テスト

①片脚立ちテスト⇒片脚立ちの保持時間を測定

- ☞ バランス能力をみる
- ☞ 転倒のリスクを発見できる



年相応の片脚立位時間

年齢	基準値	転倒危険
60 代後半	40 秒	20 秒以下
70 代前半	30 秒	15 秒以下
70 代後半	20 秒	10 秒以下
80 代以上	10 秒	5 秒以下



②立ち上がりテスト

⇒4つの異なる高さの台から片脚または両脚で立てるかを測定



年相応の立ち上がり可能な高さ

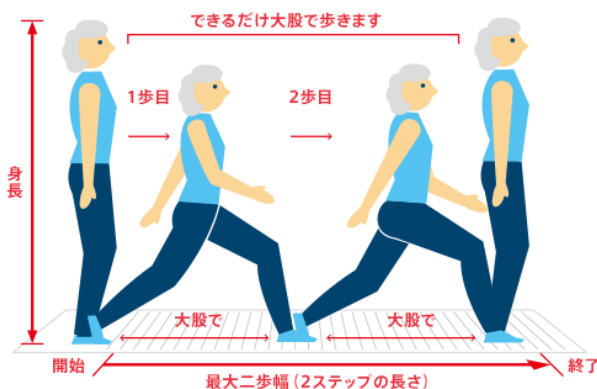
年齢	男性		女性	
20代	片脚	20cm	片脚	30cm
30代	片脚	30cm	片脚	40cm
40～60代	片脚	40cm	片脚	40cm
70代以上	両脚	10cm	両脚	10cm

- ☞ 下肢筋力が十分であるか
- ☞ 下肢の可動域が十分であるか
- ☞ バランス能力が十分であるか



③2ステップテスト

⇒2歩で到達できる最大距離を測定し、身長で除した値を算出



年相応の2ステップ値

年齢	男性	女性
20代	1.64－1.73	1.56－1.68
30代	1.61－1.68	1.51－1.58
40代	1.54－1.62	1.49－1.57
50代	1.56－1.61	1.48－1.55
60代	1.53－1.58	1.45－1.52
70代	1.42－1.52	1.36－1.48



- ☞ 歩幅を測ることで歩行能力が高いかどうか

⇒歩幅の狭さと歩行速度の遅さは関連があり、歩行速度の遅さは転倒リスクの高さを意味します。

<結果説明>



測定結果をもとに、結果がどの年代に該当するかなどについて、当院の理学療法士が説明を行いました。複数回参加して頂いている方からは「前回よりも記録が良くなった！」などの声も聞かれました。ロコモ予防を行うことが、フレイル予防にも繋がります！定期的にチェックを行うことも大切です！



院長先生、副院長先生も立ち上がりテストにチャレンジ!!
みなさんも年齢相応の筋力やバランス力がありましたか？



たくさんのご参加ありがとうございました。

