

## ご利用者様の声

- ① タシマをご利用になる前は、どのようなお困りごとがありましたか?
- ② タシマを利用するようになって、どう変わりましたか?
- ③ 施設のイメージや職員のイメージはどうですか?
- ④ どんな方にタシマをおすすめしたいですか?

### ●K・H様（要支援1）利用開始 R5.2月～

- ① 足が勝手に前に行き体が前に出る、歩きにくさがある。  
ベッドからの起き上がり、寝返りが難しい。
- ② 運動をしたくても、家でひとりでやると続かない。  
タシマに行く日は、モチベーションが上がり、皆と一緒にすることでやる気が出る。
- ③ みんな和気あいあいとして明るい。  
職員の危機管理姿勢が見える。（利用者の転倒防止、音がしたらみんなそちらに向く）  
脱水予防の為、しっかりお茶を勧めている。
- ④ 一人で続かない人、皆でやれば続けられる。

### ●S・A様（要介護3→要支援2）利用開始 R3.4月～

- ① すべり症の為腰痛がある、朝起きて歩けない時がある。
- ② 当初は杖をついていたが、誕生日の歌を皆に歌ってもらい嬉しく、元気が出た  
タシマでは杖無しで歩きたい宣言をした。今は、歩く事に関しては楽になった。
- ③ 職員みんなが明るい、体操も大きな声で気持ちが良い、元気が出る。
- ④ 腕が上がらないなど、辛そうな方。自分の変化を見て、行きたいと思った人。

## タシマの思い

元気なカラダで豊かな人生を一人でも多くの方に過ごしていただけるよう、日々皆様の元気なカラダづくりを応援しています。

家族に迷惑をかけたくない。いつまでも自分の足で歩きたい。利用されている皆様、それぞれに目標や想いを持って来られています。出来なかつたことが出来るようになり、喜ばれている姿は本当に輝いています。

私たちスタッフは利用者様の笑顔と、ありがとうの言葉に支えられています。だから、一人でも多くの利用者様の想いが実現できる様、これからもスタッフ一同、全力でサポートさせて頂きます。



<http://www.tashima.jp>

尾道院  
〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397

松永院  
〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

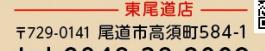
尾道店  
〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店  
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002

東尾道店  
〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009



## フレイル予防で健康寿命を延伸

### フレイルって何??

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置する心身状態のことです。高齢者の健康状態を表す言葉として、近年注目を集めています。

運動機能や認知機能などが低下することで、フレイルの患者は慢性疾患に悩まされたり、疲れやすくなったりします。

しかし、治療や予防などの対策をすれば要介護状態にならずに済む場合もあります。

フレイルは日常生活に支障が出るだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があるので早めに対策することが必要です。

### フレイルチェックリスト

- ① 体重を減らそうとしていないに、一年で4.5～5kg以上も減少する
- ② 何をするのも面倒だと感じる日が週に3～4日以上ある
- ③ 歩く速さが遅くなる
- ④ 握力が弱くなる
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

この5項目のうち、当てはまる項目が1～2項目であればフレイル予備軍の「プレフレイル」、3項目以上当てはまるならフレイル状態に該当します。

### ◎フレイルが始まるとこんな兆候が・・・



体が縮んでくる  
(体重減少)



疲れやすくなる



歩行が遅くなる



活動が少なくなる



握力が弱くなる

## フレイルにかかわる3つの要素

フレイルは3つの要素から構成されています。

- ① 動作が遅くなる、転倒しやすくなる「身体的因素」
- ② 認知症やうつ病などの「精神的因素」
- ③ 孤独や閉じこもり、経済的な困窮などの「社会的因素」

## フレイルを構成する3つの要素



### 身体的な衰え

- ・運動量、筋力の低下
- ・食事量の減少



### 社会性の衰え

- ・人との交流が減少
- ・孤食

### 心理的な衰え

- ・大切な人の死別
- ・認知機能の低下



## フレイル予防に必要な3つのこと

① 食事の栄養バランスを見直す。

② 適度な運動をする

③ 社会参加の機会を増やす

### 栄養



### フレイル予防のための3つの柱

#### 社会参加



#### 身体活動



## フレイルになるとどうなるの？

フレイルになると、身体能力の低下が顕著にあらわれ、死亡率が上昇します。

健康な人であれば数日で治る風邪も、フレイル状態ではなかなか治りません。

そのまま風邪をこじらせて肺炎を発症する、身体が思うように動かずベットから転落して骨折するなど、状況をより悪化させるケースが起こることも多いのです。

このような事態を避けるにはフレイルに陥っている事に気づき、家族や主治医が早い段階から対応することが重要です。

フレイルはそこから、回復・改善できる状態なので、早めに対策をすれば、要介護状態に陥るリスクを減らす事もできます。

フレイルを予防するためには、栄養と運動、そして社会参加が大切です。

しかし、運動習慣のない人が運動を継続するのはとても難しい事です。

そこでポイントになるのが、人との関係性です。

友人とお話ししたり、買い物をしたり、散歩に出かけたりなどして、人と積極的にかかわる事で日々の活動量が上がります。

社会参加を取り入れて、無理なく、楽しく体を動かしていくことがフレイル予防に繋がるのです。

