

四季

秋号

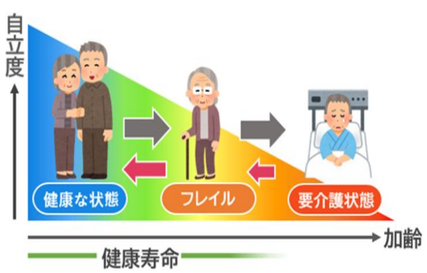
2026年10月13日発行

MEDICAL CORP. JOJINKAI Hospitals & Welfare Institutes
宮崎医療センター病院
宮崎市高松町2−16
TEL:0985-26-2800
FAX:0985-27-6811

フレイル予防について

健康増進室　入佐　千保子

さわやかな秋晴れが心地よい季節となりました。健康増進室では、職員の健康保持増進及び教育支援、外来患者様への生活習慣病の予防を含めた生活習慣の改善、住み慣れた地域での生活が続けられるよう通院が困難な方への訪問支援を行っています。
今回、「フレイル予防について」お話しをさせて頂きます。
フレイルとは、「Frailty（虚弱）」に由来し、加齢に伴い心身の活力が低下し、生活機能や社会的つながりが弱まった状態を指します。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、適切な介入を行えば元の状態に戻る可能性があります。
フレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。改善せずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。
フレイル予防には、「3つのポイント」があります。





①運動：筋力や体力の低下を防ぐため、日常的な運動が不可欠です。ウォーキングなどの有酸素運動や、スクワット・かかと上げなどの筋力トレーニング・ラジオ体操などで柔軟性やバランス能力も維持できます。運動は転倒や骨折予防にも繋がり、少しずつでも毎日継続することが効果的です。
②栄養：筋肉の元となる蛋白質を意識し、3食しっかり食べる事が重要です。
主食（ご飯、パン、麺など）に加え、下記の10の食品群から、毎日7品目以上を摂取し、色々な食品をまんべんなく取り入れましょう。
合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」です。



③社会参加
社会参加は、特に心の健康に繋がります。友人との交流、趣味やサークル、地域ボランティアへの参加等、自分にあった方法で社会的活動を続けていきましょう。
最後になりますが、今まで生活習慣病を防ぐメタボ予防を行っていた方も、高齢期に入ってからは、フレイル予防にギアチェンジしていく事が重要です。食事制限を控え、しっかり食べて頂く事で、人生100年時代をいつまでも元気に自分らしく過ごしていきましょう

引用元
https://kaigoworker.jp/column/category/information/ka412/　　https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenko/fureiru2.html

★地域の救急医療を支えて★

このたび、当院の田畑院長が、長年にわたり救急医療に従事し、地域における救急医療の確保に尽力した功績が認められ、宮崎県知事より表彰されました。
田畑院長は、日々の診療を通じて地域医療を支えるとともに、救急医療の充実に尽力してきました。今回の表彰を励みに、当院ではこれからも地域の皆様に安心して医療を受けていただけるよう、職員一同、より良い医療の提供に努めてまいります。


表彰状
田畑直人様
あなたは多年にわたり救急医療に従事され地域における救急医療の確保に寄与されました　その功績は誠に顕著でありますので救急医療週間にあたりこれを表彰します
令和八年九月八日
宮崎県知事　河野俊嗣

★宮崎西中学校　ふれあい看護体験★

宮崎西中学校の生徒の皆さんを迎え、当院で職場体験学習を実施しました。看護・介護・医療技術分野など、さまざまな部署を見学し、医療現場で働く職員の仕事について学んでいただきました。
看護体験では、実際の医療器具に触れたり、シミュレーターを使用した静脈注射の模擬体験を行ったりしました。また、手術室では設備や医療機器について職員から説明を受け、チーム医療の大切さを学んでいただきました。初めは緊張した様子も見られましたが、説明を真剣に聞き、積極的に体験する姿が印象的でした。
今回の体験を通して、さまざまな職種の職員が協力して患者様を支えていることを知っていただく、貴重な機会となりました。







●理念
・私たちは、自分が受けたい医療・看護・介護を提供します。

●基本方針
・患者さまの権利と尊厳を大切にし、心のこもった医療・看護・介護を提供します。
・根拠に基づいた説明のできる医療・看護・介護を実践します。
・全職種による安全で質の高いチーム医療を行います。
・急性期から在宅医療までを繋ぐ医療・看護・介護を提供します。
・地域連携に努め、地域包括ケアシステムの発展に貢献します。
・お互いを信頼し、やりがいと誇りを持てる職場にします。

★介護事業所特集★

☆介護医療院☆

介護医療院では、介護人材の確保が課題となる中、介護ロボットやICT機器を活用し、職員の負担軽減を図るとともに、入所者様とゆっくり関わる時間を大切にした、心のこもった介護・看護・医療を目指しています。

今回は、その取り組みの一つである「ヘルプパッド」の活用についてご紹介します。ヘルプパッドは、オムツ内の排泄をセンサーで感知し、排泄のタイミングを把握するための機器です。導入後、活用方法を検討しながら試行を重ね、2026年3月からは、日中のオムツ交換を「定時交換」から「随時交換」へ変更しました。ヘルプパッドのアラームを確認し、排泄が検知された方から順番に交換を行うことで、より適切なタイミングでの排泄ケアが可能となりました。

また、担当職員を配置することで、排泄ケアや入浴などの業務と職員配置にメリハリがつき、他の職員が入所者様へのケアやコミュニケーションに時間を充てられるようになりました。その結果、清潔ケアやアクティビティなど、一人ひとりの入所者様とゆっくり関わる時間の確保にもつながっています。今回の取り組みは「ヘルプパッド通信」にも紹介していただきました。ICT機器は、私たちのケアを支えるための大切な道具です。機器に任せるだけではなく、職員の気付きや判断と組み合わせながら活用することが重要だと考えています。これからもICT機器や介護ロボットを上手に活用し、職員の働きやすさと、入所者様へのより良いケアの両立を目指して取り組んでまいります。







☆みやざき訪問看護ステーション☆

訪問看護は、病気や障がいがあっても「住み慣れた自宅で過ごしたい」という利用者様の思いに寄り添い、健康状態の確認や医療処置、日常生活の支援などを行うサービスです。主治医やケアマネジャー、ご家族とも連携し、安心して在宅生活を送れるようサポートしています。

当事業所には看護師に加え、理学療法士も在籍しており、一人ひとりの状態や生活に合わせたリハビリテーションを提供しています。住環境の調整や福祉用具の選定など、安全な在宅生活の支援にも取り組んでいます。また、身体のむくみがある方には、リンパドレナージュによるケアも行っています。

今回、理学療法士がメディカルアロマ・リンパドレナージュの研修を受講し、アロマを取り入れたケアにも取り組んでいます。これからも看護師と理学療法士が連携し、利用者様が住み慣れたご自宅で、その人らしい生活を続けられるよう支援してまいります。



※アロマを取り入れたケアは、主治医への確認・指示書の発行・精油のパッチテストを行ったうえで実施します。
通常の訪問看護の利用料でご利用いただけますが、精油代は別途自己負担。

☆みやざき総合介護サービス☆

現在介護支援専門員6名、事務職員1名体制で運営しています。看護師、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、管理栄養士などさまざまな国家資格を保有したケアマネジャーが揃っており、臨機応変な対応を心がけています。

可能な限り住み慣れた地域でその人らしい生活を送っていただけるよう、要介護者ご本人、ご家族の意向を尊重した支援を行います。

様々な疾患に対応しています。介護保険認定の代行申請など、お困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。
（お問い合わせ：0985-26-2165）



☆訪問リハビリテーション☆

当事業所には理学療法士4名、作業療法士1名、言語聴覚療法士1名が在籍しており、住み慣れたご自宅に訪問して幅広いニーズに対応したリハビリを提供しています。

関連職種との連携を図りながらご利用者様一人ひとりの心身状態に合わせたリハビリを行い、安心してご自宅で長く暮らせるお手伝いをします。リハビリ継続指示のために定期的な当院医師の診察が必要となりますが、来院が困難な方に対しては往診での対応も可能です。

導入に迷われている場合や不安がある場合は体験、面談等にも対応いたしますのでお気軽にお問い合わせください。



☆通所リハビリテーション☆

当事業所では、ご利用者様の心身機能の維持・向上を目的に、第一興商様の生活総合機能改善機器「DKエルダーシステム」を新たに導入しました。
懐かしい音楽に合わせて体を動かす「音楽リハビリ体操」をはじめ、認知機能を刺激する「脳トレゲーム」や、誤嚥予防につながる「口腔機能向上レク」など、音楽を楽しみながら取り組めるプログラムを日替わりで実施しています。ご利用者様同士で一緒に体を動かしたり、歌ったりしながら、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただいています。

今後も「楽しい」を大切にしながら、心身の健康維持やフレイル予防につながる活動を行ってまいります。



☆居宅療養管理指導（訪問栄養食事指導）☆

訪問栄養食事指導は、管理栄養士が医師の指示に基づき、通院が困難な利用者様宅を訪問し、栄養・食事に関するサポートを行います。

在宅療養中で、お食事・栄養状態において、お困りごとはありませんか？
○ 食欲・食事量が落ちてきた。(最近、むせて食事量が減った)
○ 体重が減ってきた。(痩せてきて心配)
○ 治療のため食事に気をつけるように言われた。(糖尿病や腎臓病の食事等)
『食べること』は、在宅療養を支える大きな力です。まずはお気軽にご相談下さい。
（お問合せ）：0985-26-2800（代） 担当：入佐

