

日時：平成 30 年 7 月 5 日(木) 19 時～20 時 30 分

場所：在宅リハビリ看護ステーションつばさ天童サテライト

参加者：6 名

スタッフ：芦埜、栗田

テーマ：フレイルの予防理学療法

担当：芦埜

### 【内容】

昨年度調査したアンケート結果において、認知症・周辺症状に次いで興味のある分野に挙げられたフレイルをテーマにした予防理学療法について、上記の日程で勉強会を開催した。

最初に、芦埜達哉先生よりフレイルに関して講義をしていただき、知識の共有を図った。講義の中ではまず、フレイルが要介護になるリスクの高い状態であること、しかし可逆的な状態であることから、予防の重要性を確認した。フレイルの予防においてはそのサイクルを断ち切ることが重要で、身体的、精神・心理的、社会的なものに分類して考えられこと、その判定基準についてもご紹介いただいた。その中で、身体的フレイルにおいては低栄養が一つの重要な要素となり得るため、栄養状態の他、指輪っかテスト等を用いてサルコペニアや噛む能力の評価の重要性もご説明いただいた。また、社会的フレイルは、身体的フレイルよりも高齢者における有病率が高いというデータから、行政や地域住民における取り組みも重要であり、これらの概念の普及が必要なのではないかという話もしていただいた。

講義の後、参加者全員でのディスカッションを行った。今回は参加者の多くが病院勤務の PT であった。病院に入院する患者はすでに多くがフレイルの状態にあり、病院はすべてのフレイルを包括的に一度に見直せる環境であることがあがった。退院や介護サービスの終了という視点で、話題は精神的フレイルや社会的フレイルに対する対応へ移っていった。地域に馴染めない、相談場所が分からない、行動変容まで至らないという問題について話し合う中で、対象者の生活を身体、精神、社会的な側面から包括的に評価する視点、またマネジメント役を誰が請け負うと有効かを考える視点の重要性があがった。また、地域の方々とも、年には勝てない現状もあるからこそ予防が重要であること、要介護状態になることでこういった問題が誰に生じるのかを具体的に共有し、何となく予防が大事なのではなく、個人が具体的に予防の目標を持てるような関わりも必要なのではないかという話もあがった。

今回は、急な開催場所の変更や FAX での周知の不備等もあったものの、近い距離での情報交換の場はやはりとても有意義であった。また、予防分野の話は多くの PT がそれぞれの視点で入りやすい分野であり、若い PT も参加しやすい分野なのではないかとの声もあり、ぜひ参加を促したいとの声もでた。開催場所や頻度、周知方法を工夫しつつ、より多くの PT へ、有意義な情報提供や交換の場として、今後の活動を盛り上げていければと思う。



文責：栗田