

## フレイルの主なチェック項目

### 体重減少

半年で2、3 kg減



### 握力が弱い

男性26 kg、女性16 kg未満



### 疲労感がある

わけもなく  
疲れた感じがする



### 歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



### 運動習慣がない



## 「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？

「フレイル」とは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになる等、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、「フレイル」の時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは身体的問題のみならず、認知機能障害や「うつ」等の精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

### ○ 持病のコントロール

慢性疾患がある場合には、持病のコントロールをして、悪化させないことが大切です。

### ○ 感染症の予防を

適度な運動やバランスのよい食事などにより免疫力を高める体作りをしておく  
基本的な手洗い・うがいなどの清潔保持を行う  
インフルエンザワクチンなどを接種する  
誤嚥性肺炎による肺炎を防ぐため、しっかりと口腔ケアをする

### ○ バランスのよい食事を

様々な栄養素をバランスよくしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないように。

### ○ 社会とのつながりを

コロナ禍の中で外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになりますが家族や友人と一緒に食事を摂る(共食)事で、楽しく食べる事ができ、食欲が高まり多様な食材を食べられ低栄養になることも避けられます。

コロナウィルス等の感染防止の為、ご理解とご協力をお願いします。  
デイサービスセンターふる里の丘 職員一同

ふる里の丘広報誌 「四季つれづれ」

令和三年:十月号



蘭越町:紅葉の滝 10月16日

デイサービスセンターふる里の丘

〒049-5613

虻田郡洞爺湖町清水21-98

TEL 0142-76-1300

FAX 0143-76-1302

<http://www.koseikai-wel.or.jp>

発行責任者 デイサービスセンターふる里の丘: 所長 工藤一憲





# コロナウィルスを含む冬期感染症対策について

10月31日をもって、北海道での緊急事態宣言も終了し、全国的にも新型コロナウィルスの感染者数の減少が見られています。一方でインフルエンザワクチン接種の遅れや警戒の緩和から昨年11月の様な再感染拡大、第6波の警戒度も懸念されています。ひとりひとりが警戒し感染を防ぎましょう

1. ご本人・ご家族からのご利用についての判断は 熱や風邪症状、倦怠感等の**体調不調**で利用を控える際には【76-1300】まで、ご連絡ください。
2. ご利用前の検温は8時30分以降、もしくは職員のお迎え時に検温をお願いします。**37.5℃以上の熱や、強いだるさ、息苦しさ、風邪症状が見られる際にはご利用を控えていただきます。**又、**ご家族に同様の症状がある場合**もご利用はお控え下さい。
3. 玄関でのうがい・手洗い・手指消毒(アルコール)の後にマスク着用をお願い致します。入浴時は「密空間」を防ぎ「脱衣場」「洗い場」「浴槽」共に少人数でお願いしています。
4. 送迎車両は、お迎え後、お送り後に消毒・拭き掃除と換気を行っています。
5. ご利用時間中に郵便や宅配業者の方が来られた際には内玄関に置いていただき直接の接触が無い状態にしております。これからの時期、発熱の原因は風邪や季節性のインフルエンザである事も考えられます。

但し、実際に37.5℃以上の発熱が続くときや、以下の条件に当てはまる時は

- ① 過去14日以内に、新型コロナウイルス感染の報告がある地域に行った事がある
- ② 家族が過去14日以内に、新型コロナウイルス感染の報告がある地域に行った
- ③ 味覚や嗅覚に異常を感じる。

ご家族・担当のケアマネジャー、主治医にご相談下さい。  
又、3回目のワクチン接種等、解り次第、詳しい情報をご提示させていただきます。

## 感染を予防するために



# デイサービスふるりの丘：冬期に際して

- ※ 11月より冬期時間の送迎車時刻表をお配り致します。運転には慎重かつ安全運転を心掛ける中、積雪等で道路・交通事情により大幅な遅れが生じる際には電話にて連絡致しますのでご自宅内でお待ちください。
- ※ ご自宅玄関から車までは職員が付き添いますが靴や杖等のご自身の冬支度についてもお願い致します。
- ※ これからの時期、お帰りの際には既に日が落ちていている事があります。足元や鍵穴の確認事故防止に務めさせていただきます。



## ふるりの丘の出来事：例年通りとはいきませんが楽しんでいただいております。

