



オムソーリ通信

vol.94

2025.12.1

NEWS LETTER

冬でも元気に！「社会的フレイル」に気をつけましょう

※「社会的フレイル」ってご存じですか？

年齢を重ねると、体の筋力や認知機能が少しずつ衰えていくのは自然なことです。

その過程で起こる「心身の虚弱(フレイル)」の中でも、特に「人との関わり」が減っていく状態を「社会的フレイル」と呼びます。

※冬は要注意！社会的フレイルが進みやすい季節寒くなると...

「寒いから今日は家にしよう」「雪道が不安で外に出るのがこわい」「集まりが減って、人と話す機会が少なくなった」...
こんなふうに、外出や人との交流が自然と減ってしまう方が増えます。

その結果...

- ・会話が減り、認知機能が低下しやすくなる
- ・運動不足で体力や筋力が落ちる
- ・気分が落ち込み、うつ傾向になる
- ・食欲が減り、栄養状態が悪化する



💡 社会的フレイルを防ぐために、できること

1. 無理のない範囲で、外出を！

- ・近所を散歩するだけでもOKです
- ・買い物や郵便ポストに行くのも立派な「外出」です
- ・転倒防止のために、杖や滑りにくい靴を活用しましょう



2. 人と話す機会を意識して作りましょう！

- ・家族、友人、ご近所さんと短い会話でもかまいません
- ・電話やテレビ電話での会話も効果的です
- ・デイサービスや地域の集まりにも積極的に参加しましょう

3. おうちでも体を動かしましょう！

- ・軽いストレッチや体操を習慣にしましょう
- ・椅子に座ってできる運動もおすすめです



4. 栄養をしっかりとりましょう！

- ・バランスのよい食事が元気のもとになります



寒いし、出かけるのも億劫...」そんな声をよく耳にします。でも、ほんの少しの変化や行動で、心も身体も元気になります！私たち訪問看護師、リハビリスタッフも、みなさんが笑顔で冬を乗り越えられるようサポートしていきます。医療や身体に関することはもちろん、生活の中のちょっとした不安も、気軽にご相談ください。

【今月のアロマ情報】

～人とのつながりを深める香り～

12月は寒さも増し、人との交流も減りがちな季節です。
社会的フレイル(人とのつながりの希薄化や活動量低下)を防ぐには、心をほぐして会話を生むような工夫が大切♪
そんな時におすすめなのが
柑橘系(オレンジ・ベルガモットなど) や ラベンダー。
明るく前向きな気持ちをサポートし、
気軽なコミュニケーションのきっかけになります。

～おすすめの使い方～

マグカップにお湯を注ぎ、精油を2～3滴垂らすだけで香りが広がります。

①会話を生む香り

オレンジやベルガモットなどの柑橘系

②安心感を与える香り

ラベンダー





【ステップアップ】

理学療法士の廣田です。先日、第43回東北理学療法学会にオンラインで参加してきました。

今回の学会では、利用者さんにも関係するような、地域でのリハビリテーションに関する最新の知見や、日々のケアに役立つ情報がたくさんありました。全国の理学療法士の皆さんの発表を聞いて、とても勉強になりました。

今回はその中の一つのテーマをとりあげます。がん患者に関しては緩和などリラクゼーションも大切ですが運動など身体機能の維持、向上も大切になります。一方で症状や副作用で辛い中で運動を頑張るのはきついという声もあります。



がん患者にリハビリは必要か？

答えは「はい」。がん治療中でも、無理のない範囲で体を動かすことは治療の一部です。動かない期間が続くと筋力・持久力が落ち、転倒、息切れ、むくみ、関節のこわばりが起きやすくなります。適切な運動やリハビリの効果として以下の効果が挙げられています。

- ・だるさ(がん関連疲労)をやわらげる。
- ・痛みや息切れの感じ方を軽減させる。
- ・日常生活(ADL)と生活の質(QOL)の維持
- ・復職や社会参加の準備に繋がる



最近の研究で、運動の「良いこと」がもっと分かってきています。

たとえば、乳がんや大腸がんを経験された方で、普段から体をよく動かしている人は、そうでない人に比べて、病気で亡くなるリスクが25～40%ほど低いという報告があります。これは「運動する人が長生きしやすい」という傾向が見られているということです。

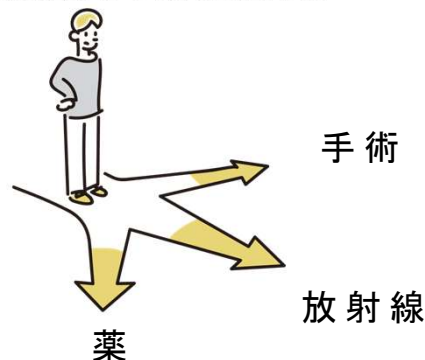
世界中の専門家も、「週に合計150分(2時間半)くらい、少し息が弾むくらいの運動(ウォーキングなど)と、週に2～3回、軽い筋肉を鍛える運動」をおすすめしています。もちろん、最初から無理をなさらず、できることから少しずつ始めても、体に良い影響があります。

※ほとんどの方にとって運動は安全ですが、骨にがんが転移している方や、ひどい貧血がある方は、かかりつけの先生やリハビリの専門家とよくご相談いただき、ご自身に合った運動を見つけてください。

運動は、病気のその後の経過にも大きく関係してまいります。

もし体力が落ちずに、食事や着替え、お風呂など普段の生活(ADL)がご自身でできると、手術や薬、放射線などの治療も計画通りスムーズに受けやすくなります。また、治療中に起こりがちな別の困ったこと(合併症)を防ぐことにもつながります。

どのような治療を選ぶか、その選択肢は、ご自身の「体の元気具合(PS)」と「普段の生活がどれだけできるか(ADL)」によって大きく変わってまいります。「動ける体」を保つことは、より良い治療を受けるためにも非常に大切です。



結論:リハビリは「今の生活を守り、治療の選択肢を広げる味方」。小さく始めて、続けることが近道です。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間8:30～17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部