

# シリーズ『フレイル』 介護予防に直結！

第5回

## 基礎から学び**確実な支援**につなげよう ～アイフレイル編～ 研修会報告

この研修会は、フレイルの基礎知識を正しく学び「アセスメントや早期支援に活かす」「予防について適切な助言や指導を提供できる」「予防・対策を取り入れたケアプラン作成ができる」ことを目的として、R4年度よりシリーズで開催しています。シリーズ5回目の今回は『アイフレイル編』として、身体的フレイルにおける眼の機能について学び、多職種26名の方がご参加くださいました。

<開催日時> 2024年9月11日(水) 14時～15時30分

### 【総論 フレイルについて】

たけもと ともよ  
**竹本 朋代** 氏

姫路聖マリア病院  
リハビリテーション技術課  
理学療法士 健康運動指導士



### 【各論 アイフレイルについて】

くるす あきひろ  
**來栖 昭博** 氏

くるす眼科クリニック  
院長



主  
な  
内  
容

#### 【 総論 フレイルについて】

1. 高齢化の現状
2. 高齢者の置かれている現状
3. フレイル とは
4. 高齢者とフレイル

主  
な  
内  
容

#### 【 各論 アイフレイルについて】

1. アイフレイルの概念と眼の構造
2. 加齢による代表的な眼の病気
3. アイフレイルの影響
4. アイフレイル対策活動

#### 総論「フレイルについて」POINT！

- 大きく3つの領域がある  
「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」  
「社会的フレイル」
- 自立と要介護状態の間に位置し、可逆性
- 早期発見・早期対応が重要

#### 各論「アイフレイルについて」POINT！

- 年齢とともに視覚障害の有病率は高くなる、徐々に進行
- アイフレイルは、自立機能の低下・日常生活の制限につながる [からだ全体のフレイル（身体的、精神・心理的、社会的）に影響し、健康寿命の短縮につながる]
- セルフチェックと検診で、早期発見・早期治療

### \*参加者の皆さまからの声をご紹介します\* (アンケートより一部抜粋)

- 非常にわかりやすく、アイフレイルの及ぼす障害について学べた。見えにくいのは歳のせいと、放置して生活していることも多く、それが転倒や社会的フレイルにつながる。
- 短期目標に入れることで意識したケアが実施できると思った。
- 百歳体操などで周知していきたいと思います。
- 地域での健康イベントで、参加者向けに提供する情報として活用できるものが多数あり大変勉強になりました。今後スタッフと内容を共有し在宅や外来で活用できるようにしたいと思います。
- フレイルは可逆性があり、運動、栄養、社会参加で戻る可能性があること、また、緑内障やスマホ老眼への対応がわかりました。
- 実際はきちんと見えていない状態で生活されている高齢者が多くいる。眼科受診・検診の重要性と、視力障害が生活の機能低下につながることを理解したので伝えていきたい。
- 眼は自覚症状のない時から注意が必要であり、ちょっとした訴えに耳を傾けることが重要となる。

【次回のフレイル研修会】 **精神・心理的フレイル編**として 12/4(水)開催予定！