

フレイルの基礎知識と

身体的フレイルへの効果的な支援について

～研修会報告～

この研修会は、フレイルと高齢者の自立支援をテーマに、「フレイルの基礎知識について正しく学ぶことができる」こと、「介護現場における身体的フレイルの人の状態像を理解することができる」こと、「活動の再獲得や地域活動への参加の必要性について理解し、効果的な支援が実践できる」ことを目的として開催し、多職種38名の方がご参加くださいました。

<開催日時> 2026年8月4日(火) 14時～15時30分

【フレイルの基礎知識について】

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



【身体的フレイルの人への支援を考える】

とみた てつや
富田 徹矢 氏

自立支援・機能訓練特化型
デイサービス ソラーナ 代表
兵庫県理学療法士会
中播磨支部 支部長
理学療法士



【フレイルの基礎知識について】

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

【POINT！】

- フレイルには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」
- 健康と要介護状態の間に位置し、可逆性がある
- 早期発見・早期対応が重要

【身体的フレイルの人への支援を考える】

1. 介護現場で見える身体的フレイルの特徴
2. 身体機能改善だけでは「生活」は変わらない
3. 週1回の支援で何ができるか
4. 活動と参加を支援する
5. 本人が望む生活を支援する

【POINT！】

- 身体機能改善≠生活改善
生活が変わって初めて本当の改善と言える！
- 活動・参加は手段であり、目的ではない！
- その人らしく生きること（本人が望む生活）が目的
支援の視点は、「どう暮らしたいか」

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)

- 機能訓練だけではなく生活の中で出来る事へのきっかけづくり、続けられるような方法を考える必要があると学ぶ事ができた。
- 支援者は利用者に合わせて達成可能な目標を設定し、目的に向かって伴奏する…初心にかえった。
- 本人が望む生活を念頭にケアプランを作成しているが、「活動」や「参加」が最終目的になりがちである。その先を見据えたケアプランの提案に活用していきたい。
- 機能向上の先にある本人の望む生活を考えることが大切と学んだ。

今後も様々な研修会を企画しています！ぜひ、ホームページをご確認ください！