

運動器編 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、今年度よりシリーズで開催しています。シリーズ2回目の今回は『運動器編』として、身体的フレイルにおける運動器障害について学び、多職種30名の方がご参加くださいました。

<開催日時> 2022年12月9日(金) 14時~15時30分

【研修①総論 フレイルについて】

【研修②各論 運動器について】

たけもと ともよ
竹本 朋代 氏

姫路市聖マリア病院
リハビリテーション技術課
理学療法士 健康運動指導士



【研修① 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

【研修② 各論 運動器について】

1. 身体的フレイルのおさらい
2. 具体的な運動
3. どのように行うのか
4. 習慣化のために

フレイルの基礎知識 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

フレイル予防（運動器）POINT！

- ターゲットは抗重力筋！（大腿四頭筋、大殿筋など）
- 運動を身体活動（※）として取り入れる！
（※エネルギー消費を伴う骨格筋による全ての身体の動き）
- 運動（身体活動）を日常生活で習慣化させる！

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)

- 具体的な運動方法や根拠があり、参考になった。身体活動でフレイル予防になると知れたので、高齢者の状態に合わせた提案をしつつ、日常生活をしっかりと送ってもらえるように啓発したい
- 高齢者のフレイル予防の重要性が理解でき、ケアプランに反映させる必要性を感じた
- プレフレイルからフレイルにならないような支援を行うことが重要と学習できた
- 運動が必要なことは分かっている高齢者は多く、アプローチする方法や声掛けが難しかったが、高齢者の状態や希望に合わせた支援ができるように精進したい
- フレイルやサルコペニア予防について、正確な情報をもとに丁寧な説明で大変勉強になった