

夏の疲れを残さない！ 秋から始めるフレイル予防

暑い夏を過ごしたあとは、食欲低下や活動量の減少から、知らないうちに体力が落ちていることがあります。早めに気づき、食事・運動・生活習慣を整えることが大切です。KURUNEでは、看護師と理学療法士が連携し、その方らしい暮らしを支援します。



1 フレイルとは？

加齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態のこと。早めに気づいて対策すれば、元の元気な状態に戻ることができます。

フレイルの進行イメージ



健康 フレイル期 要介護期

2 最近、こんな変化ありませんか？

- ☐ 歩くのが遅くなった、つまずきやすくなった
- ☐ 疲れやすく、何をするのもおっくう
- ☐ 食欲がない、やせてきた
- ☐ 外出の機会が減った、人と話すことが少なくなった
- ☐ 物忘れが気になるようになった

1つでも当てはまる方は、フレイルのサインかもしれません。



3 フレイル予防の3つのポイント

1

しっかり食べる

栄養バランスの良い食事を1日3食しっかりととりましょう。特にたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を意識してとることが大切です。

2

少しずつ身体を動かす

散歩や体操、家事など、無理のない範囲で体を動かしましょう。筋力を維持することが転倒予防や自立した生活につながります。

3

人との交流を続ける

家族や友人との会話、地域の活動や趣味の時間を大切にしましょう。心の健康や認知症予防にもつながります。



4 自宅でできる簡単運動 椅子からの立ち座り運動



① 椅子に深く座り、足は肩幅に開きます。



② ゆっくりと「1,2,3」で立ち上がります。



③ ゆっくりと「1,2,3」で座ります。

1日5~10回を目安に、無理なく続けましょう！

※痛みがある場合は無理せず、ご相談ください。



5 訪問看護・訪問リハビリでできること

健康状態のチェック



血圧・体温・脈拍などを確認し、小さな変化にも早期に対応します。

リハビリ・運動指導



身体の状態に合わせた運動で、筋力やバランスの維持・向上をサポートします。

生活環境の確認・助言



転倒しにくい環境づくりや、生活動作が楽になる工夫をご提案します。

ご家族への支援・相談



介護の悩みや不安に寄り添い、安心して介護ができるようサポートします。

看護師と理学療法士が連携し、安心して暮らせる毎日を支えます。

6 こんな時はKURUNEへご相談ください

- ☒ 退院後の生活が不安
- ☒ 体力や食欲の低下が気になる
- ☒ 転びやすくなった
- ☒ 妊娠・出産後のこころのケア
- ☒ 産後の育児の不安・サポート
- ☒ 薬の管理や病状の観察をお願いしたい
- ☒ リハビリを自宅で受けたい
- ☒ 介護の負担や悩みを相談したい
- ☒ 気分の落ち込み・不安が続く
- ☒ 精神的な支援が必要



まずはお気軽に
ご相談ください！

精神科訪問看護師在籍

スタッフ

大山 由香 (おおやま ゆか)

助産師・看護師

産婦人科勤務歴 30年以上

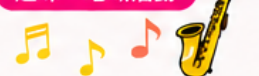
ごあいさつ

長年、熊本市の産婦人科で勤務し、助産師として数千人のお母さんと赤ちゃんに関わり、分娩にも携わってきました マッサージ・育児指導等にも携わっています。これまでの経験を生かし、今後は訪問看護で、退院後のお母さんの心身のケアや育児の不安に寄り添いたいと考えています。特に産後のこころの不調など、支援を必要とされるお母さんや、早産・低出生体重の赤ちゃん、双子の赤ちゃんをご出産されたお母さんが、安心して子育てできるよう支援していきたいです。



お母さんと赤ちゃん
ご家族の笑顔のために

趣味・地域活動



① サックス演奏 (社会人の吹奏楽団所属)

個人でも、老人ホームなど地域の施設に伺い、慰問演奏はQRコードよりお問い合わせください。



7 お問い合わせ・ご相談はこちら



〒861-0945
熊本市東区画図町下無田1522

090-4298-1123

FAX 096-243-0255

受付時間 (平日) 8:30~17:30



最近、歩くのが遅くなった・転びそうになる・食欲が落ちた…
そんな変化もお気軽にご相談ください。