

## “要支援”高齢者の通所介護の利用効果-5年以内のフレイル発生リスクが40%低減-

フレイルを予防することは、高齢者が、いつまでも自立的な生活を維持するには大切です。高齢者が要支援1や要支援2に認定されたとき、『通所サービス（通所介護など）』や『訪問介護』を利用することが多いです。これらのサービス利用によりフレイルの進行予防ができるのかを、非フレイルやフレイルの前段階であった要支援者 655 名を対象とし、5年間のフレイルの発生状況を測定した調査をご紹介します。

### ●フレイル（虚弱）とは

加齢に伴い、体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態で、健康と介護が必要な状態の中間状態のことです。

フレイルは、本人の努力や適切なアプローチによって、その進行を抑制したり、健康にまで回復することができます

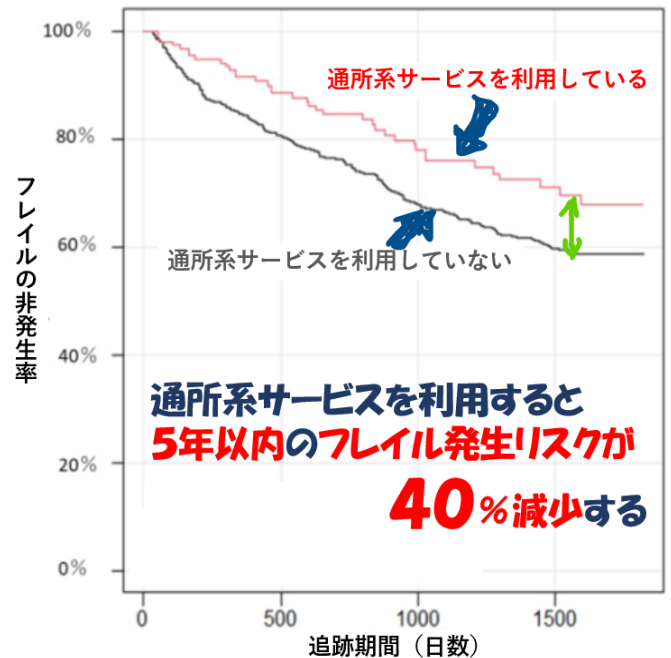


### ●通所サービスはフレイル発生を抑制する

調査によると、5年間でフレイルは、33.9%（222名）の方に発生していました。通所系サービスの利用者は非利用者に比べてフレイルを発生するリスクが40%低減していました。一方、訪問介護サービスの利用者は、非利用者と統計的な差は認められませんでした。

### ●フレイルの発生を予防するには

フレイルの発生（要介護の重症化）を予防するには、高齢者が家に閉じこもらずに、積極的に外に出ていける環境が必要です。地域との関りを維持するため、社会資源を活用し、小まめに声掛けができる環境を作る。また、定期的な外出予定を設けるために、通所サービスを利用することも有用です。スイッチオンサービスは、いつまでもご自宅からお出かけできるように応援して参ります。



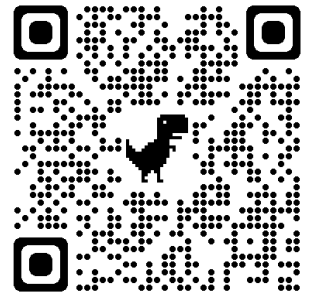
Noriko Yoshiyuki, et al. Do Home- and Community-Based Services Delay Frailty Onset in Older Adults With Low Care Needs? J Am Med Dir Assoc. 2023 Jul 10: S1525-8610(23)



## オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

### 【歩きやすくなる！体幹トレーニング】



体操教室の様子

QRコードを読み取り  
ご視聴ください。

### ● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R5年 **10** 月 **27** 日 (金)

開催時間： **14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちのスマホ・タブレット端末



こちらのQRコードから  
当日、LIVE配信を視聴できます