

30代40代50代が直面する

介護はいつどのようにはじまるの？

仕事や家事に忙しい30代40代50代の働き世代にとって、いつ直面してもおかしくない介護問題…
親も元氣だし私は大丈夫！今は問題ないと思っけていても、その兆候はすでに現れているかもしれません。



～福祉ナビやまなし～
2021年12月・2022年1月号

介護の始まりは3つのパターンから

「突然介護が必要に」

脳血管疾患などが原因で入院し、突然介護に直面する場合があります。この場合は入院中に医師と相談し、退院後の介護が必要なのかを判断することになります。他にも、転んで大腿骨骨折するなどさまざまな理由で、突然介護が必要になる可能性があります。



「きっかけがあり介護が必要に」

家族の突然の死など、精神的なダメージが引き金になってしまうのがきっかけで…無気力になり身の回りのことができなくなってしまいます。場合によっては子どもと同居や施設に入居するために、長年慣れ親しんだ土地を離れたことがきっかけになって、認知症が発症してしまうなんてケースもあります。



「徐々に介護が必要に」

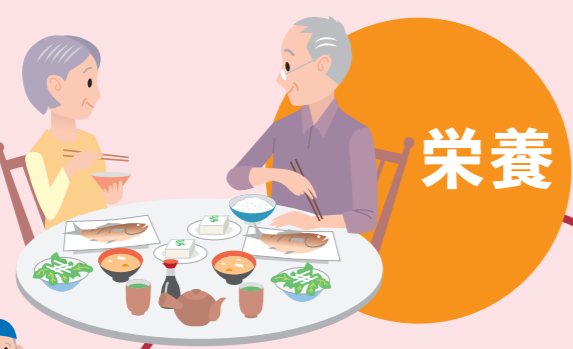
加齢による身体の衰えから、少しずつ介護が必要になっていく。少しずつ進行していくので、離れて暮らしていると気付くのに遅れてしまいがち。誰でも老化によって起こり得るのがこのタイプですが、要介護の前段階と言われる「フレイル」に気を付けることで悪化を防ぐことができます。



フレイル予防に必要な3つのこと

食・口腔機能

低栄養、低体重(低BMI)は、フレイルを進行させる大きな要因となります。大前提として「これを食べればフレイルを予防できる」という完全食はなく、さまざまな食材をバランスよく食べることが最も大切です。



栄養

フレイルとは、高齢者の筋力や活動が低下している状態のこと。フレイルの語源は英語の「frailty」から来ており「虚弱」の意味で、要介護の前段階と言われています。フレイル予防のためには、栄養、運動、社会参加の3つが大切です。



社会参加

趣味・就労
ボランティアなど

社会参加活動といっても中身は様々ですが、これまでの研究では、特に趣味や教養、スポーツの会やボランティアといった、活動目的が明確で、参加者同士の上下関係が少ない活動に参加している方が、健康づくりやフレイル予防の効果が促進されるといわれています。加えて、自発性(やりたいと思って参加すること)が重要です。

運動

身体活動・運動
など

フレイルの予防のための運動としては、心肺機能を高め、体力、持久力の向上を促すことのできるウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動と、筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチング、筋力を強くし、筋肉量の増加が望める筋力トレーニング、転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練などがおすすめです。

特にコロナ禍である今は、人と関わる機会が少ない孤独な状態もフレイルを引き起こす要因の一つになるため、離れて暮らしている場合は、特に注意が必要です。

執筆者プロフィール
五味 和仁



(株)ネクストイノベーション 代表
1982年生まれ。帝京福祉専門学校を卒業。老人保健施設やデイサービス、特別養護老人ホームにて9年間介護職員として現場に携わり介護技術等の経験を積みながら介護支援専門員の資格を取得する。その後、8年間サービス付き高齢者向け住宅やデイサービス、ショートステイの立ち上げや入居者集客、運営、管理等に携わる。2019年、株式会社ネクストイノベーションを設立。企業の福利厚生として従業員の介護離職予防支援事業展開中。山梨日日新聞や数々のマスメディアでも福祉(介護)の新しい取り組みを紹介される。



公式 LINE アカウント HP

特に離れて暮らしていると、小さな変化に気付けずに見逃してしまいがち。仕事や自分の家庭のことで忙しい毎日ですが、ほんの数分でも電話で話をすることで、気付けることもあります。親の体調の変化や、日常生活で困ったことがないかなど、会話から小さな変化を見逃さないことが大切です。

Check! フレイルの主なチェック項目

体重減少
半年間で2~3kg以上減った

筋力低下
ふらつき転倒最近多い

歩くのが遅い
階段の上り下りが遅い

固いものが苦手
噛む力が弱っている

精神力の低下
意欲や気力の低下

チェックが3項目以上ならフレイルに該当し、1項目でも該当するならプレ・フレイル(予備軍)と言われています。

こまめなコミュニケーションが大切で「いつまでも親に健康でいてほしい」と誰もが願うものの、親はとんとんと年をとり、一歩ずつ介護が必要な状態に進んでいます。