



# 今月の「元気」の素



## ♡「母の日」感謝の日♡

トイレットペーパー芯や串を用いた小物入れ。各々、日頃お世話になっている方へ、と想いを込めてとても素敵に仕上がりました♪



\*長女に感謝しています。買い物や身の回りのこと何でもやってくれることに感謝してます

\*見守ってもらえているな、という実感。言葉は少ないけどいつも体調を気にかけてくれる思いを感じる。しっかりしなくっちゃと思ってます。

\*息子がゴミ捨てや買い物、ごはん作りなどやってくれること、ありがたく思います。

\*お父さんに感謝してます。一生懸命に仕事をしてくれる。言葉数は少ないけど二人での晩酌は楽しみです。

\*あの子(娘)が居るから生かされていると思っている、(独身なので)いい人探してあげたい。でも仕事辞めたら「日本全国まわりたいね」と言ってくれるのが嬉しい。

…いつも感じている皆さんの「感謝の気持ち」でした

♥心を込めていつもありがとうございます♥

# 今月の頭の体操

枠内の漢字から四文字熟語を四つ作ろう  
(漢字は一度だけ使う)

否	没	両	代
答	用	聞	賛
神	前	問	鬼
論	出	未	無

①

②

③

④

~~否 用 聞 代~~

~~否 用 問 代~~

~~否 用 問 鬼~~

~~否 用 問 無~~

~~否 用 問 無~~



Quality of care  
(質の高いケア)

# おうちDE介護

通信

2026 5月号

## 「フレイル」を知っていますか？

**フレイルとは、** わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

**フレイルの基準には、** Friedが提唱したものが採用されていることが多い。Friedの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目の場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

①体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少

②疲れやすい：何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる

③歩行速度の低下 ④握力の低下 ⑤身体活動量の低下

フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。  
**フレイルの状態になると、** 死亡率の上昇や身体能力の低下が起きる。病気にかかりやすくなり、入院するなど、ストレスに弱い状態になります。例えば健常な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱を自覚するもの数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、自分の感情をコントロールできなくなることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。

- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

## “Quality of ケア”

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・おうちDE介護

\*介護に関するご相談承ります  
お気軽にお問い合わせください\*

## 4月のテーマ / レクリエーション

- ☆☆趣味の時間
  - ・創作活動(写真フレーム作り)
  - (楊枝とペーパー芯を用いた小物入れ)
- ☆☆心身の運動
  - ・連想ゲーム ・ご当地クイズ
  - ・回想法ゲーム ・吊り上げゲーム、等
- \*コグニサイズで名前を覚えましょう\*等々
- ♪見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3  
TEL.0465-20-7827  
FAX.0465-20-7826  
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>