

いつもLLTの活動にご協力いただきありがとうございます

今月は「フレイル予防」「認知症の対応例」「老老介護」についての研修です 活動の際に、また普段の生活の中でも参考にさせていただきますと幸いです

フレイル予防

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、心身の活力や機能が低下した状態を指します
適切な予防や対策を行うことで要介護状態に進むのを防ぐことが可能です
フレイル予防では、主に以下の4つの柱が重要とされています

1. 運動による筋力づくり（身体活動）

①有酸素運動

ウォーキング、ラジオ体操、水泳など

②筋トレ

痛いほど無理をせず、自分のペースで行う



2. 栄養と食事（低栄養予防）

①肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を毎食意識して取り入れましょう

②主食主菜副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけましょう

③骨の健康のためにカルシウムやビタミンDも意識して摂取しましょう

3. お口と歯の健康（オーラルフレイル予防）

★噛む力や飲み込む力が衰えると、食事が偏ったり誤嚥性肺炎のリスクが高まります

①口腔ケア：毎日の丁寧な歯磨きや入れ歯の手入れ、定期的な歯科健診

②口腔体操：舌を動かす運動や、「パ・タ・カ・ラ」などの発音練習

4. 外出と交流（社会参加）

①社会参加：趣味の集まり、友人やご近所の方との会話、外出の機会を持つこと

②こころの健康：ストレスを溜めず、活動的でいることが大切です



- ★本人のできることを見極め尊厳をもって接する
- ★穏やかな口調で、目線を合わせてにこやかに話す
- ★簡潔で具体的な言葉を選ぶ

【具体的な声かけ・コミュニケーション例】

同じ話を繰り返す

- ➡ 「なるほど、そうだったんですね」と一度は受け止める。否定せず、話題を変える工夫をする

トイレ以外の場所で排泄する

- ➡ 失敗を指摘したり、責めたりしない。場所をわかりやすくする工夫や定時での声掛けを行う

入浴をしない

- ➡ 原因に合わせた対応

例 ①着替えだけ、清拭、足浴等段階的に声掛けをしてみる

②プライバシーに配慮し、安全にできることは自身で行ってもらう

③面倒くさいやできない等の訴えには、お手伝いしますよ等の声掛けをする

場所の誤認（「家に帰る」と言う）

- ➡ 原因を探る。否定しないで受け止め少しずつ話題を変えていく



暴力・暴言がある

- ➡ 言い返したり、力で抑えたりしない。穏やかに声をかけ、怒りの原因を探る。

老老介護

「老老介護」とは介護する側と介護を受ける側の双方が65歳以上である状態を言います
日本社会の高齢化が進む中で、老老介護の割合は増加傾向にあり、社会的な課題として注目されています

★ 主な特徴と問題点

介護者自身の負担が大き
い共倒れのリスク

【認認介護】

老老介護の中でも、介護者・被介護者の双方が認知症である、または介護者が認知症を発症するケースもあり、特に深刻な問題とされています



★ 対策・解決策として

老老介護で「共倒れ」を防ぐためには・・・

介護保険サービス（訪問介護、デイサービス、ショートステイなど）の利用

➡ 介護度により家事援助や身体介護、入浴のサービスやリハビリなども受けられる
地域包括支援センターやケアマネジャーへの相談

➡ 初めて利用する場合は市区町村の担当課（介護保険課、高齢支援課など）や地域包括支援センターへ相談をする

福祉用具のレンタルや住宅改修による介護負担の軽減

➡ ケアマネジャーへの相談

住宅改修は上限20万円まで介護保険の利用が可能（そのうち1～3割を負担）



研修お疲れさまでした

今後のサービスにおいて参考にしていただければと思います寒い日が続いております

体調管理にお気をつけください

1月より転送電話が自動応対【アイブリー】に切り替わっております

事務所に電話をかける



自動音声にて対応



緊急の場合は1を押す



転送担当者に繋がります

※ 急を要する内容

①場所

②状況

正確にお伝えください

※ 活動中の延長や短縮

(GHやご自宅に連絡します)

※ 翌日のキャンセル

それ以外の要件は2を押す



留守番電話に切り替わります
要件をお話してください

平日の9時～17時に
対応させていただきます

※ ご不明な点等ありましたらお問合せをお願い致します