

特集 在宅チームケアならできる！

サルコペニア、 フレイルの 予防と回復

ADLが下がってきた。臥床時間が長くなっている。寝たきりになってしまった。それは「歳のせい」と諦めていませんか？

もちろん、加齢に伴う不可避の衰え（老衰）があるのも確かです。

しかし「サルコペニア」「フレイル」は、そもそも可逆性を含む概念。

予防したり、進行を遅くしたり、場合によっては回復もできるのです！

放っておけば、悪くなるばかり。臥床時間が長くなると、さらに症状が進行する悪循環に陥ります。その結果、その他の疾病（誤嚥性肺炎など）を合併して、すつかり衰弱しきった状態で入院に至ることもあります。

さまざまな要因が複合して起こる、これらの症状への予防・対応には、「多職種」によるアプローチが不可欠です。

在宅での予防と適切な対応について、「在宅チームケア」の実践をご紹介します。

