

# 目次

## 第1部 高齢者の介護予防総論

### Chapter 1 病院ではなく地域から始める（介護予防，疾患予防）…………… 2

- 極める1 健康寿命を延ばすことが高齢化対策のカギ
- 極める2 「老年症候群」と要介護の原因疾患
- 極める3 高齢入院患者は多疾患，重複障害を併存している
- 極める4 早期の予防活動が機能低下を防ぐ
- 極める5 フレイルと認知症予防は地域で取り組む

### Chapter 2 フレイルを知る（フレイル総論）…………… 10

- 極める1 フレイルは健常に近い状態へ改善できる
- 極める2 高齢者の状態はフレイルの多面性から評価する
- 極める3 フレイルは機器がなくても評価できる

## 第2部 フレイルの各論と実践

### Chapter 3 身体的フレイル：日常生活の中に運動を取り入れる…………… 18

- 極める1 フレイルチェックで要介護リスクを見逃さない
- 極める2 運動プログラムは目的を明確に，「一品足し」で強度を上げる
- 極める3 サルコペニアなどに配慮した安全な運動の実施
- 極める4 動く習慣づくりで活動量を増やす
- 極める5 高齢者の栄養摂取状態も考慮する

<b>Chapter4</b>	<b>精神心理的フレイルと認知的フレイル：</b>	
	認知機能低下はしょうがない、としない .....	32
<b>極める1</b>	心理状態や認知機能低下を考慮して有害事象を予防する	
<b>極める2</b>	健常な認知機能へ回復できるMCIを見逃さない	
<b>極める3</b>	予防の目的は認知機能低下の程度によって変わる（一次予防と二次予防）	
<b>極める4</b>	二重課題トレーニングで脳を鍛える	
<b>Chapter5</b>	<b>フレイルの社会的側面：</b>	
	社会交流の欠如はドミノ倒しの始まり .....	46
<b>極める1</b>	「外出」と「交流」が保たれているか	
<b>極める2</b>	社会的側面から評価してフレイル・ドミノを防ぐ	
<b>極める3</b>	「通いの場」への参加を促して外出と交流の機会を増やそう	
<b>極める4</b>	機能レベルに合わせて社会資源を利用する	
<b>Chapter6</b>	<b>地域での実践例：客観的評価を取り入れる .....</b>	56
<b>極める1</b>	併存疾患や既往歴などから全体像を把握する	
<b>極める2</b>	機能低下は実測や判定ツールによって評価する	
<b>極める3</b>	機能評価は長期で継続的に、できるだけ同じ測定方法で比較する	
<b>極める4</b>	目的を共有する多職種チームで地域の高齢者を支える	
<b>Chapter7</b>	<b>地域での指導ポイント：機能レベルや性格は人それぞれ .....</b>	73
<b>極める1</b>	集団トレーニングでは認知機能のレベル差に配慮する	
<b>極める2</b>	医療情報を聴取して個々の状態を把握する	
<b>極める3</b>	認知機能の評価やトレーニングで不要なストレスを与えない	

### 第3部 認知症との共存（地域で長く暮らすために）

#### Chapter 8 認知症の基礎知識；認知症は他人事，ではない ..... 80

- 極める1 日本の認知症患者数は増加傾向
- 極める2 認知機能低下を自覚するずっと前から，脳では変化が始まっている
- 極める3 治る認知症もある
- 極める4 遅くともMCIの段階でくい止める

#### Chapter 9 認知症の予防とリハビリテーション治療 ..... 86

- 極める1 認知症の重症化予防（三次予防）
- 極める2 認知症のリハビリテーション
- 極める3 バリデーシヨン療法：認知症高齢者との接し方
- 極める4 脳の活性化を目指すリハビリテーション

#### Chapter 10 社会資源の利用に依存しない地域での自立支援 ..... 101

- 極める1 医療介護サービス導入のススメ
- 極める2 医療介護サービス脱却のススメ
- 極める3 サービスの選択と専門職からのアドバイス
- 極める4 「レスパイト入院」などを利用して介護者の負担を軽減する

## C O L U M N 一 覧

- 1 日本の「フレイル」と世界の「frailty」研究 13
- 2 地域で判定されたMCI 高齢者は回復率が高い？ 35
- 3 二重課題トレーニング実践例 42
- 4 新型コロナウイルス感染拡大による影響は？ 50
- 5 「社会的フレイル」という単語を使う際は要注意！ 54
- 6 ICTツールを使用した測定のメリット，デメリット 59
- 7 ヒアリングフレイルとは 66
- 8 地域測定会が高齢者と医療関係者のコミュニケーションフィールド 77
- 9 認知症予測の課題——バイオマーカーの開発と高齢者が抱く不安 82
- 10 認知症との共存 89
- 11 かなり増えてきた「認知症カフェ」 103
- 12 「認知症高齢者の介護者負担を軽減する」というエビデンス 107

●イラスト：近田 光明