

図2 SPPB

表3 Friedによるフレイルの基準

5項目中3項目以上該当するとフレイル, 1または2項目だけ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する

体重減少: 意図しない年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
疲れやすい: 何をしても面倒だと週に 3~4 日以上感じる
歩行速度の低下
握力の低下
身体活動量の低下

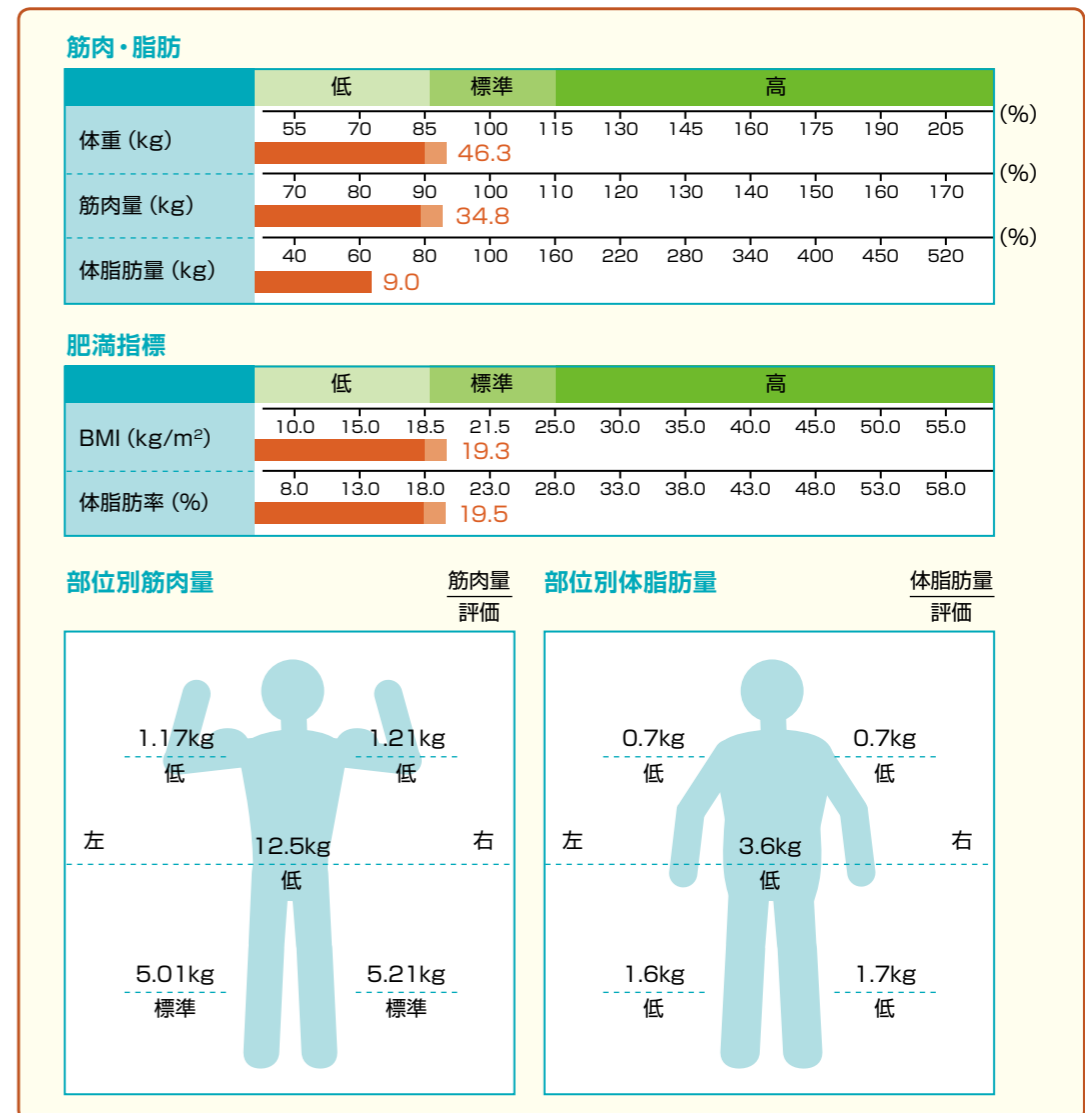


図3 心臓リハビリテーション開始時: 体組成計

易な指標で判断できるようにし, 在宅での目標を以下のようにしました。

- ① 体重が増えているときは, 下腿浮腫や息苦しさがないか確認する。症状が悪化している場合は, 塩分を控えた食事を心がける。
- ② 体重が同じくらいまたは減少傾向の場合は, 下腿浮腫や息苦しさがないければ食事をしっかり食べることを大切にする。また, 浮腫に関するセルフモニタリングを指導し, 下肢圧痕の見方を習得してもらいました。

### 高齢である患者自身や家族が在宅でできる, 簡易な栄養管理を指導する

Aさんは毎日の体重測定, 血圧計での血圧測定を退院後より実施していたため, 継続してもらいました。

前述の通り, リハビリが進み, 自宅での活動量が増えたタイミングで体重が減らないようにすることは, 栄養状態が悪化していないという一つの指標になると考えられました。