



フレイル予防「社会的な面」

- フレイル予防には、「運動」「栄養・口腔機能」「**社会参加**・こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切

社会とのつながり

運動
口腔機能
栄養
こころの健康

図・フレイル・ドミノ

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「高齢者フレイル予防のための実践的アプローチ」(2021年) 東京大学高齢社会総合研究機構「高齢者フレイル予防のための実践的アプローチ」(2021年) 東京大学高齢社会総合研究機構「高齢者フレイル予防のための実践的アプローチ」(2021年) 東京大学高齢社会総合研究機構「高齢者フレイル予防のための実践的アプローチ」(2021年)

医療者とよりよい関係を築いていくために
- 医療者に聞きたいことを聞けていますか -

本日の内容

- 医療者とのコミュニケーション
- 質問促進パンフレット
- ゆっくり深い呼吸で緊張をほぐす
- 記憶力を高めるコグニサイズ

医療者とのコミュニケーション

- 医療者に聞きたいことを聞けていますか？
- 聞きたいことを聞けなくて、困ったことはありませんか？
- 患者さんは「診察時間が短い」「医師に聞きづらい雰囲気がある」「医師がきちんと答えてくれない」と感じている

医薬産業政策研究所 (リサーチレポートNo.17) 「意識調査に基づく医療消費者のエンパワーメントのあり方」(2004年5月)

医療者とのコミュニケーション

「病気の情報を十分に提供している/されている」と思う割合 医師側：43.2% 患者側：33.1%



医療者とのコミュニケーション

「治療方法の選択肢の情報を十分に提供している/されている」と思う割合 医師側：45.2% 患者側：29.8%



質問促進パンフレット

重要な面談に望ま荒れる患者さんとご家族へ
 一聞きたいことをきちんと聞くために
https://www.ncc.go.jp/jp/nccce/clinic/psychiatry/psychiatry_panfu.pdf

- ◆ 診断について
- ◆ 生活について
- ◆ 病状について
- ◆ 家族のこと
- ◆ 症状について
- ◆ こころのこと
- ◆ 検査について
- ◆ この先のこと
- ◆ 治療について
- ◆ その他

すべてを聞く必要はありません。
 聞きたいことを聞けたかの確認のために使用してください。

質問促進パンフレット

わたしの療養手帳 診察のときのためのメモをつくる
https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/pdf/T30_44-46.pdf

受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと

転記 https://ganjoho.jp/public/qa_links/book/public/pdf/T30_44-46.pdf

患者必携 がんになったら手にとるガイド 資料編
 別冊 わたしの療養手帳 第3部：療養生活の記録

一医療者に聞きたいことを聞くために一

- 看護師など他の医療者も患者さんの力になりたいと思っています！
- お気持ちをお話いただくことで、気持ちがすこし楽になったり、整理できることもあるかと思えます。
- 症状は次のようなことを教えていただきたいと思っています。
 - ・症状が始まった時期／前回との比較
 - ・生活で困っていることや気がかり
- 質問促進リストは、聞きたいことを聞くための助けになればご参考になさってください。

少し緊張を感じたときは ゆっくり深い呼吸で緊張をほぐす

口から6秒かけて息を吐き、鼻から3秒かけて息を吸う「長生き呼吸法」
小林弘幸先生



転載 <https://www.dalchisankyo-hc.co.jp/health/seicare/autonomicnervous04.html>

ゆっくり深い呼吸で緊張をほぐす

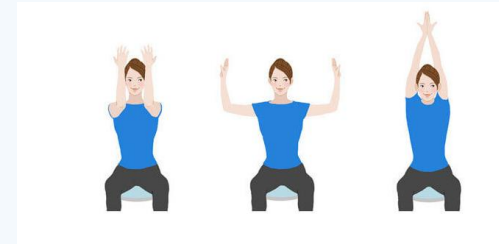
肩回し 肩周りの筋肉を柔らかくして深い呼吸をしやすくする
内回り10回、外回り10回



転載 <https://bewell-4tnes24.jp/staff-blog/>

ゆっくり深い呼吸で緊張をほぐす

肩甲骨ほぐし 肩甲骨周りの筋肉を柔らかくして深い呼吸をしやすくする



- ・肘を90度に曲げた状態で腕を肩の高さまで上げて、顔の前で合わせる
- ・腕を上げたままで、肩甲骨を真ん中に寄せるように後ろにゆっくり引く
- ・頭の上で両手の甲がくっつくように、ゆっくり腕を上げていく
- ・ゆっくり腕を下ろして②の状態で止める

転載 <https://www.oshida-online.jp/clinic/motomoto/04.html>

聞きたいことをきちんと聞くために 記憶力を高めるコグニサイズ

英語の **cognition** (認知) と **exercise** (運動) = **cognicise** (コグニサイズ)
頭を使いながら運動する 国立長寿医療研究センター



転記
<https://www.akazakihospital.jp/media/cogniciseyou.pdf>

- 順番に数を数えながら「3の倍数」で手を叩く
- 順番に数を数えながら「5の倍数」で手を叩く
- グループ編 時計回りに1人ずつ順番に声に出して数を数える

