



「フレイル」をご存知ですか？

医師 八坂 亜季



これから高齢化が進む中で、是非とも知っておきたい概念「フレイル」についてご紹介します。フレイルとは、加齢とともに身体が衰え生活機能が低下した状態のことです。フレイルには 5 つの基準があります。(J-CHS 基準)

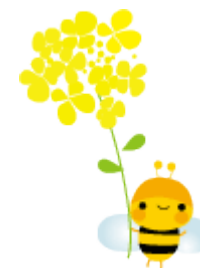
- ①体重減少: 6 ヶ月で 2 kg 以上の体重減少
- ②筋力低下: 利き手での測定で男性 28 kg 未満、女性 18 kg 未満
- ③疲労感: ここ 2 週間わけもなく疲れた感じがする
- ④歩行速度: 1m/秒未満
- ⑤身体活動: 軽い運動・体操を週 1 回以上していない



さて、皆さんいくつ当てはまりそうでしょうか？ 3 つ以上該当すればフレイル、1-2 つ該当すればフレイルの前段階と判定されます。フレイルがあることで病気や怪我をしやすく、放置すれば要介護状態へと移行していきます。しかし、適切な介入をすることで回復し、自立を保つことができるというのが大切なポイントです。フレイル予防・改善のためにできることは何か？ 特に栄養と運動は重要とされています。



栄養に関しては、たんぱく質やビタミン、葉酸が不足するとフレイルのリスクが高まるとされています。多くの栄養素の摂取が必要であり、主食・主菜・副菜でバランスよく多彩な食品を摂取することが大切です。食事量が減ってきている方には、柔らかい食材を選んだり、むせ予防にとろみを利用したり、少しでも食べやすい工夫をすると良いでしょう。



運動というとスポーツや体操などをイメージしますが、家事・通勤などの日常動作も体を動かすことに入ります。もちろん、定期的な運動習慣(ウォーキング、運動施設の利用、スポーツクラブへの参加など)を持ってもらえるのが理想ですが、これが難しい方は、いつもより遠くへ歩いて買い物へ行ったり、早歩きを意識したり、エレベーターではなく階段を利用したり、家事をキビキビこなしたりするだけでも、プラスになります。まずは今より毎日 10 分多く動くことを目標にしてみてください。

これから暖かく明るい季節に向かいます。おいしくバランスの良い食事と、無理のない運動を生活に取り入れ、健康長寿を目指しましょう！





瞑想

看護師 宮井 由里子

数ヶ月・1年近く、夜1～2時間毎に目が覚めていました。
(早く朝にならないかな)と、毎晩想っていました。

そんな時、アプリで瞑想プロジェクトをみつけ試してみました。
おだやかな音楽、そして女性の優しくてゆっくりとした口調。
私はすぐではありませんでしたが、次第に3～4時間眠れることが
できました。

瞑想の途中で眠って、朝起きると素敵なコメントが書かれていた
ので2つみなさんにもお教えします。

- ①
自分らしくあることを大切にしてください。
本当の美しさとは今の自分誰とも違う自分を表現するものだから
- ②
幸せとは全てが完全だという意味ではない。
不完全の向こう側をみる決意があるということだ。

コメントは毎日ノートに写しています。



不安に悩まされていたときもこれらのコメントや、そして弓削メ
ディカルクリニックの方に助けられ、患者さんからも温かいお言葉
をいただき、すばらしい環境で日々働かせていただいていることに
感謝しています。

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

「3月」

- ・1日(月)・2日(火) 園医師
- ・6日(土)・13日(土) 田中いつみ医師
- ・13日(土)・19日(金) 大竹医師
- ・19日(金) 山手医師



風除室に検温カメラを設置しています

クリニック入り口に検温カメラを設置いたしました。
来院されたときには検温をお願いいたします。

タブレットにて事前問診を予定しています

受診時、詳しい症状を問診表に記入をお願いしていましたが、この度タブ
レットやスマートフォンを利用した問診を導入する予定になっております。
受診受付をした後であれば、自宅でも問診をしていただく事が出来ます。
症状を医師に詳しく伝えることが出来ます。
導入が開始した際にはご協力お願いいたします。

