
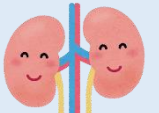








新しい先生のご紹介



年度の交代などで診てもらっていた医師がいなくなった患者様は不安があると思います。皆さんが安心して当院へ通っていただけるよう新しく当院で診療・検査を行う医師をご紹介します。



内科（呼吸器）		☆安藤 浩一医師 ☆金子 佳右医師	月曜日 AM 水曜日 AM、PM
内科（腎・高血圧）		★森 梓医師 ★伊原 史崇医師	火曜日 AM、木曜日 PM 月曜日 AM、金曜日 PM
内科（循環器）		☆山口 航平医師	火曜日 AM
内科（糖尿病）		☆川元 さち医師	水・金曜日 AM
整形外科		★竹内 彩子医師 ☆八木 貴史医師	月・金曜日 AM 水曜日 AM
脊椎外科		★塩崎 崇医師 ★楊 宝峰医師 ☆友近 顕医師	水曜日 AM、第3水曜日 PM、木曜日 PM 月曜日 PM、第2水曜日 PM、土曜日 AM 月曜日 AM
泌尿器科		☆千葉 量人医師	月曜日 AM
皮膚科		☆井瀨 善聖医師	水曜日 PM 皮膚科の受付は 16 時まで

みなさん「フレイル」って知っていますか？

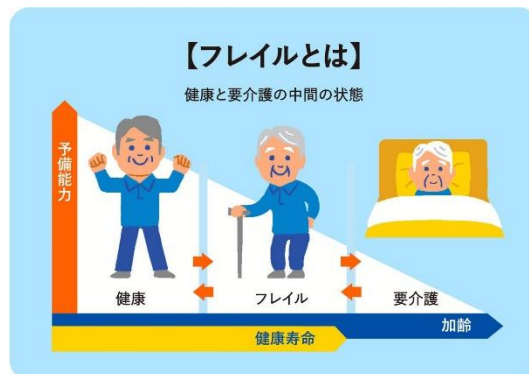
新緑の季節になり、身体を動かすのに良い季節になってきましたね。

身体を動かす機会が減ってしまうと、筋力が低下し、疲れやすくなったり、つまずきやすくなったりします。その結果、外に出るのが面倒になり、人との会話や食事量も減って、認知機能の低下やさらなる筋力の低下などにつながります。こうした状態がフレイルへの入り口とも言われています。

フレイルってなに？

加齢にともない、心身の活力

(認知機能、筋力、社会とのつながり)が低下した結果、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。



◆フレイルチェックリスト◆

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄 養	Q1 同年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事をしていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 『さきいか』『たくあん』くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でもむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 同年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事しますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※右項目に該当する項目数が多いほどフレイルのリスクが上がります

◆フレイル予防3つの柱◆

👉 運動～散歩や体操を習慣に～

ウォーキングなど、簡単にできる運動からはじめましょう

👉 栄養～お口は健康の入り口～

筋力維持のためにタンパク質を忘れずに！

かむ力を維持するために歯科医院での検診を受けましょう

👉 社会参加～コミュニケーションを忘れずに～

趣味を楽しんだり、ボランティアに参加してみましょう



フレイルに特効薬はありません。

いつまでも健康でいるために、

日頃から適度な運動と食事を摂取していただき
社会とのつながりを大切に過ごしてください☆



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること
医療法人 平和会 平和病院



045-581-2211



045-581-7651

