

つなぐ

さいちゅう
レター2020年
9・10月号
vol.17リハビリテーション技術科
理学療法士

松岡 達朗

フレイルって知っていますか？

日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性があります。



あなたはフレイルではありませんか？

一般的には次の項目のうち3つ以上「はい」に当てはまる場合にはフレイル、2つ当てはまる場合にはフレイルの前段階のプレ・フレイルと判断されます。

- Q1. 意図せず体重が1年間で4～5kg減りましたか？
 Q2. 何もしていないのに疲れを感じることがありますか？
 Q3. 横断歩道を青信号の間に渡り切れないことがありますか？
 Q4. 利き手の握力は男性26kg、女性18kg未満ですか？
 Q5. 習慣的に続けている運動をしなくなりましたか？

フレイルの予防

では、どうすれば良いのでしょうか？フレイルの予防には大きく分けて以下の5つが大切です。できることを増やしていきましょう。

●体調を整えましょう！

特に糖尿病や心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず持病のコントロールをして、悪化させないことが重要です。

●感染症対策をしましょう！

高齢者は免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや、流行している新型コロナウイルス感染症などにかかりやすいといわれています。こまめな手洗い、うがいなど、簡単にできることから実践してみましょう。

●運動習慣をつくりましょう！

日常生活に少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばしたりして、毎日続けられる方法で少しずつ体を動かしましょう。

●バランスの良い食事を取りましょう！

特に1人暮らしの高齢者は、食事の品数が減り、食材も偏り、食欲が低下しがちで、低栄養状態に陥りやすいです。栄養素をバランス良くしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。

●社会とのつながりを大切にしましょう！

家に閉じこもりがちになると、筋肉が衰えて運動器の機能が低下する可能性があります。地域社会に積極的に関わり人と交流することが、フレイル予防に効果的です。

3つの対策をお勧めします！

- ①運動習慣をつけましょう！
 自宅でできる簡単な運動などから、気軽に始めてみましょう。
- ②感染症対策をしっかりしましょう！
 手洗い・うがいや口腔ケアなど身の回りでできることをやりましょう。
- ③社会とのつながりを大切にしましょう！
 ついつい引きこもりがちになってしまうため、可能な範囲で外出をしましょう。

※外出の際は感染予防のため、マスクを装着してソーシャルディスタンスを取ることを忘れずにね！





全国から病院職員へ、たくさんの感謝のメッセージをいただきました！

新型コロナウイルス感染症の日本での流行が始まったのが今年の2月ごろ。それからおよそ半年が経過しました。東京では7月に入ってまた感染者数が右肩上がりに増加しており、この半年間で私たちの生活様式も大きく変化しました。病院の状況もわかりです。当院もいくつかの困難を乗り越え、感染予防対策の徹底に努めながら日々の医療に従事しています。

そんな中、「新型コロナウイルス感染症と戦う医療関係者の皆さんへ」ということで、全国の皆さまから多くの励ましや感謝のメッセージをいただきました。現在病院の正面玄関に入ってすぐの左手掲示板と、職員食堂へ展示してご来院される皆さまや職員と共有しています。当院へお越しの際にはぜひ、足を止めてご覧ください。



職員食堂へ展示している「メッセージボード」。休憩時間にメッセージを読んで元気をもらっています。



患者さんをはじめ、病院へいらっしゃる全ての方々へ見ていただけるように外来棟1Fに展示しています。

SAISEIKAI NEWS

スマホアプリ「マイホスピタル」に新機能が追加！ どこにいてもスマホに診察順番をお知らせします！

マイホスピタルは便利な後払いや処方箋送信機能を備えたアプリです。今回の新機能は、受診の際待合室にいらなくても、診察順番が近づいたらご自身のスマホへプッシュ通知でお知らせするというもの。これにより、順番待ちの時間を有効に使っていただけるようになりました。詳しい情報は、病院1Fの特設ブースへ！



「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。
心よりお礼申し上げます。

2020年6月～2020年7月

- 100万円…アビオン株式会社様
- 44万1100円…リー 啓子様
- 20万円…五月女 仁様、川岸 高眞様・節子様
- 10万円…森川 章二様、森川 園子様、小作 研一様、
岩崎 利晴様、余語 徹郎様、小伝良 美晴様、
渡瀬 安子様、宮屋敷 奈津子様、山口 幸一様
- 5万円…匿名
- 2万円…岸 由香里様
- 1万円…木村 まり様

