

大崎市民病院

田尻診療所だより

Vol.6 2024.7月発行

CKA

C・・・地域に密着
K・・・患者さん
家族に寄り添う
A・・・アットホームな
診療所



田尻診療所の今年のテーマは“**予防医療**”！

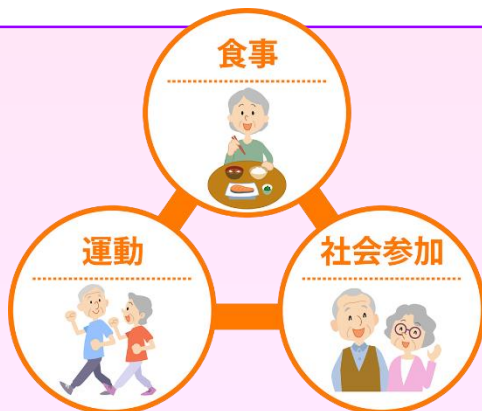
そこで今回は高齢期の特性『**フレイル**』について紹介します

人生100年時代
イキイキ暮ら
しませんか？

フレイル予防で **健康長寿**

*フレイルってなに？

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。
年齢を重ねていくと、気力や体力など心身活力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に近づくことを言います。



*生活習慣病に注意

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は身体的フレイルに大きく関係しているため、重症化を防ぐことも重要です。

健康で
長生き！

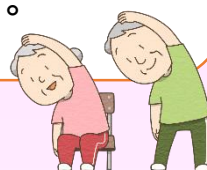


*フレイル予防の3本柱

「**栄養**」 「**運動**」 「**社会参加**」

低栄養やたんぱく質不足に注意し、適度な運動で体力を保ち、趣味や地域活動など外出の機会をつくり、活発な生活を心がけましょう。

田尻診療所
ウェブサイト



【セルフチェック】



フレイルの兆候があるかどうかチェックしてみましょう

チェック項目			回答	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）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きれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物で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週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	ほぼ同じ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、誰かと一緒に食事をしますか	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

※ Q4・Q8・Q11 は「はい」と「いいえ」が逆になってますので注意してください。

右枠（青色）に **5つ以上** チェックがついた場合は要注意！フレイルのリスクが高くなっています。

定期的にフレイルになっていないかチェックし、心配な方はかかりつけ医などに相談してみましょう。

診療所のフレイル対策紹介



65才以上の介護認定を受けていない方を対象に実態調査を実施しました。この結果を基に地域と連携しながら予防や改善に繋げていきます。

〈フレイル〉にならないために

- ・転倒による骨折を予防すること！！
- ・要介護状態を回避すること！！
- ・生活習慣病の重症化を予防すること！！

【お礼】フレイルの実態調査にご協力いただきありがとうございました。

フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

