

いのち ひろば

連載

(94)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

健康寿命を延ばし、要介護状態にならないためにもフレイル(虚弱)に陥っていないかチェックし、早期の予防と対策を心掛けましょう。ポイントは「運動(からだ)」と「栄養(食)」と「参加(孤立しない)」です！

「フレイル」知ってますか？

一般社団法人 小田原医師会
医療法人 武井内科医院

副会長
院長

武井 和夫



たけい・かずお 昭和44年小田原市生まれ。県立小田原高校、埼玉医科大学卒業。埼玉医科大学神経内科入局。埼玉医科大学附属病院や平塚市民病院、総合太田病院を経て平成13年より武井内科医院に勤務。平成14年5月より同院院長。平成14年より小田原医師会理事、平成29年同副会長に就任。日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会専門医、日本老年学会老年病専門医・指導医、認知症をにんちしょう会会長を務める。

■表1 改訂日本語版フレイル基準(J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月間で2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性〈28kg〉、女性〈18kg〉
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度〈1.0m/秒〉
身体活動	1. 軽い運動・体操をしていますか？ 2. 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

* 5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するとフレイル、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル、いずれにも該当しないものを健常とする。

健康寿命を伸ばして

要介護手前のフレイル(虚弱)状態を改善しよう！

改善のポイントは「栄養」・「運動」・「参加」

一般社団法人神奈川県西地区リハビリテーション協議会

理学療法士 前田 大助



いっばんしゃだんぼつじん・かながわけんせいちくりはびりてーしよんきょうきかい
問い合わせ先 ☎0465-3713236 FAX 0465-2713520(ディサー
ビス発動 担当/前田)

まえだ・だいすけ 高知市生まれ。小田原市在住。高知医療学院卒。理学療法士。

【運動(体の健康)】

私たちは重力のある地球上で立ち、歩き、活動しています。重力に逆らって生活することは、皆さん一人一人の体重を支える下半身の筋力が維持されているからこそです。その筋力が弱くなれば、自分の体重を支えられず、最終的に寝たきりになってしまいます。健康寿命を延ばすことはピンポイントの精神であり、動ける間にしっかりと下半身を強化しておくことが大切です！

筋力の強化のポイントは、①「筋肉への適切な負荷をかける」ことです。負荷が軽すぎる運動は効果が少なく、逆にやり過ぎで痛みや生活に支障を来すような強すぎる運動負荷では健康を害します。軽く筋疲労を起こす程度の運動を心掛けましょう。また、②「立ったままで行う運動」が重要かつ効果的です(左図)。立位で自分の体重を下半身で支えながら訓練することで、体幹や両脚のほぼ全ての筋肉が動き、かつバランス能力も向上させることができます。

担当の医師やリハビリ専門職に是非ご相談下さい。何をどのようにとれ、個々の疾病や心身状態に併せてアドバイスいたします。一番良いのは、皆さんお一人一人の趣味や生きがい、楽しみに没頭して体を動かすことが最も筋力・体力を維持向上させ、心身ともに健康を保つ秘訣であることは言うまでもありませんが…。

運動
動く

栄養
食べる

食事制限や栄養に問題がある方も含め、健康状態や活動量に合った食事量と、その内容を見直し、医師や管理栄養士にアドバイスをもらうことも有効です。



参加
つながる

【参加(生きがいと活動)】

フレイル(虚弱)の始まりは「人とのつながりが希薄になる」ことからが多く、それに伴って活動と参加の機会が減り、心身の機能が低下していきま。以前に新型コロナウイルス感染症が世界中で大流行した時は、不安と恐怖で外出を控え、地域のイベントや行事、屋外でのさまざまな活動が自粛や中止を余儀なくされる3年間でした。その間、長期間自宅に籠って過ごしたことで、特に高齢者の体力や筋力が低下する「生活不活発病」が社会的問題になり、未だその影響を受けて社会復帰できない方も多くいらっしゃいます。

訓練で身体機能の回復を図ることも重要ですが、これまで当たり前のように行ってきた家族や友人との遊びや外食、ショッピングや観光、家庭菜園など、皆さんが生きがいと思う活動に参加することが、最も足腰の衰え防止の効果があり、心の健康も維持できる秘訣です！



次回は2月中旬に「地域医療構想について」を掲載(予定)です。

小田原市休日夜間急患診療所の体制について

小田原市休日夜間急患診療所

休日や夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。

〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16

☎0465-47-0823 駐車場(第1~4)あり

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/>

診療科と受付時間

※ 12月29日~1月3日の6日間は休日の診療をします。

	平日(夜間) 午後7時~同10時	日曜・祝日(昼間) 午前8時半~同11時半 午後1時~同3時半	土曜・日曜・祝日(夜間) 午後6時~同10時
内科	○	○	○
小児科	○	○	○
耳鼻咽喉科		○	
眼科		当番日のみ	
歯科		日曜・祝日(昼間) 午前9時~同11時半 午後1時~同3時半	

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 13:00~14:00 内科 循環器科	6 13:00~14:00 内科	7	8	9 14:20~15:20 小児科	10
11	12	13	14 13:30~14:30 内科 腎臓内科	15	16 13:30~14:30 耳鼻科	17 13:30~14:30 内科 神経内科
18	19	20 13:00~14:00 内科	21	22 13:30~14:30 内科	23 13:30~14:30 内科	24 14:30~15:30 産婦人科
25	26	27 13:30~14:30 内科	28	29	30 13:15~14:15 皮膚科	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 13:00~14:00 内科 循環器科	3 13:00~14:00 整形外科	4	5	6 14:20~15:20 小児科	7
8	9 13:30~14:30 耳鼻科	10 13:00~14:00 内科	11	12	13	14 14:30~15:30 産婦人科
15	16	17 13:00~14:00 内科	18 14:30~15:30 小児科	19	20 13:30~14:30 内科	21 13:30~14:30 精神科
22	23	24 13:30~14:30 内科	25	26 13:30~14:30 内科	27 13:15~14:15 皮膚科	28 13:30~14:30 内科 神経内科

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

〈上記の問合せ先〉

小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833

月曜~土曜(日曜、祝・休日、12/29~1/3休み)
午前9時~正午/午後1時~午後5時

医療機関検索は
小田原医師会のサイト
から利用できます



<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>

小田原医師会より住民の方々へ