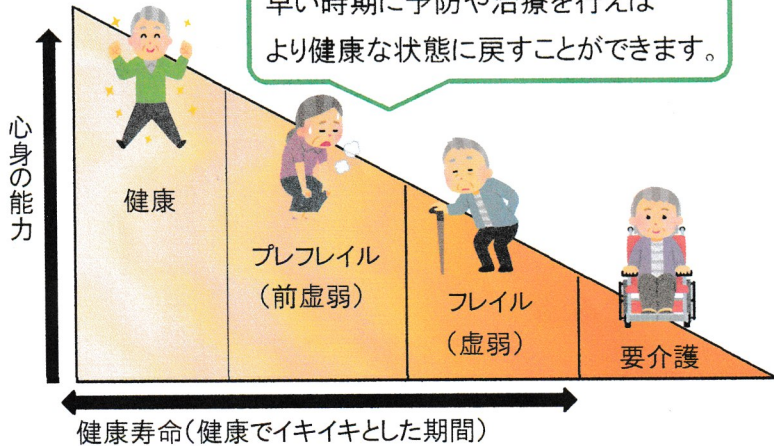




フレイル予防で 健康寿命を延ばそう！

「**フレイル**」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下した虚弱を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことです。

早い時期に予防や治療を行えばより健康な状態に戻すことができます。



簡単フレイルチェック！

- ☐ お茶や汁物でむせる
 - ☐ 体重が減った(6カ月で2～3kg以上)
 - ☐ 歩く速度が遅くなった
 - ☐ 物忘れがある(周囲から「いつも同じことを聞く」など言われる)
 - ☐ あまり外出しない(週に1回も外出しないことがある)
- どれかひとつでもチェックがついた方はプレフレイルかも！



休診のお知らせ

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※12/14、1/12 は午後の診察 18時までとなります。

フレイルを予防しよう！

①「持病のコントロール」

持病のコントロールがされていないと、高齢の方は体を動かすという気持ちになれないこともあります。また治療がうまくいっていないと、フレイルを悪化させてしまう可能性もあります。

②「運動療法と栄養療法をセットで行う」

筋肉をつける為に良質なたんぱく質を摂り、個人に合った運動から始める。
例えば、ベッドの上で足の運動を行う事から始まり、椅子に座ったり立ち上がったりを繰り返したり、歩行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整します。

③「感染症の予防」

高齢の方の場合、免疫力が低下している事が多いので、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくのも一つの方法です。

青森市では4月より、後期高齢者健康診査でフレイルチェックを実施しています。その結果から必要な方へ健康相談や保健指導を行っています。フレイル予防に取り組めるよう健康教室も実施しているので、是非チェックしてみてください。

受付 阿部のほっとこらむ

11月に入り、朝晩だいぶ冷え込むようになりましたね。

寒さが苦手な私は、これから長い冬がやってくると思うと少し憂鬱ですが、寒くなって良いこともあるのです。

私は猫を2匹飼っているのですが、寒くなってから毎晩布団に入り一緒に寝てくれるようになりました。1匹は首のあたり、もう1匹は足元で私を温めてくれます。ふわふわで、いいにおいがして、ゆっくりと呼吸に合わせて動く温かい2匹に囲まれてなんとも幸せな気持ちで眠りにつきます。

寒さも悪いことばかりではないなと思えるようになりました。

冬期休診のお知らせ

誠に勝手ながら令和2年12月30日(水)～
令和3年1月3日(日)まで休診とさせていただきます。
1月4日(月)より平常通り診療致します。
ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願い致します。