

みほう便り

令和5年4月発行 第12号

おおつか整形外科

〒861-8035

熊本市東区御領2丁目19-15

TEL:096-388-1577

FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

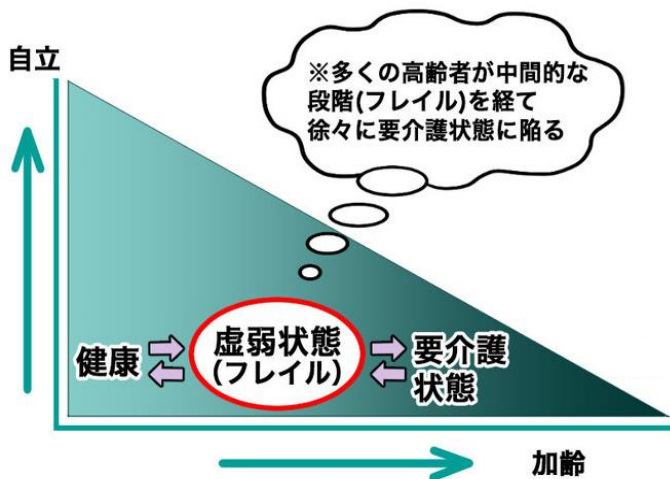
「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

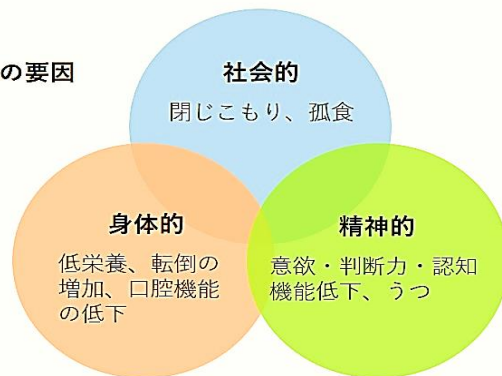
フレイルって何だろう？



これらは、年齢を重ねると誰もが感じる事です。このような虚弱の状態のことを『フレイル』といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。



フレイルの要因



フレイルを予防するためには？

① 運動の習慣をつける

生活習慣病予防や運動機能を維持するためには、ウォーキングやジョギングなどの定期的に運動する習慣が必須です。加齢に伴って筋力や筋肉量は衰えてしまいますが、適切な運動や栄養を摂取することで筋肉量は取り戻すことができます。

② 食事をしっかり摂る

低栄養はフレイルを引き起こす大きな要因となっているので、栄養バランスを考えた健康的な食生活も重要です。高齢者になると食が細くなってしまうのは仕方ありませんが、食事の品数が減ったとしても、筋肉量を維持できるように食材の偏りが無い食事を摂取するよう、意識することが重要です。

なお、食事に関連した予防法はもう一つあります。加齢と共に噛む力や飲み込む力が落ちてしまい、摂取する栄養素が偏ったり食べる量が減ってしまうケースが多くあります。つまり、十分な食事量を摂取するためにも、定期的に病院に通って口腔ケアを行うことが重要です。

③ 病気の対策をしっかり行う

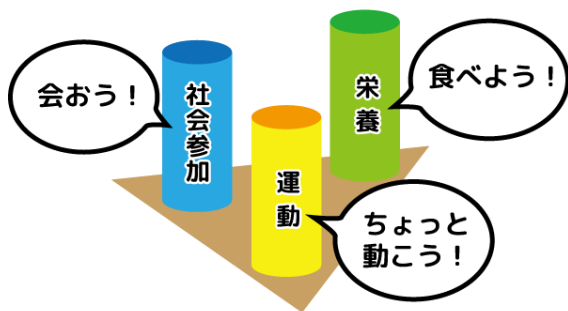
高齢者になると持病の1つや2つ抱えてしまうのは仕方のないことですが、しっかりと持病をコントロールして、身の健康を守ることがフレイル予防には効果的です。

また、高齢者は免疫が低下してしまうので、持病以外にも感染症を防ぐための対策も大切です。

④ 社会参加を進める

周囲の人との関わりが少ないと外出する機会や気力を失ってしまい、フレイルサイクルに陥ってしまうリスクが高くなります。予防のために、社会参加を進めて様々なコミュニティに参加することが欠かせません。コミュニケーションを取る際には脳が働くので、フレイルの予防効果を高めてくれる効果が期待できます。

健康長寿に大切な3つの柱



栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱は、互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに取り入れていくことが大切です。

自分の状態を確認してみましょう

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6ヵ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
転倒	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつもおなじことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	いいえ やめた	吸っている

社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いですか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保険事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

すべての回答が**左側の結果**になるように、定期的にチェックしましょう。早い段階で気づき、適切な対策を行うことで比較的簡単にフレイルの状態から抜け出すことができます。



今月のお花は…アジュガ(セイヨウキランソウ)です

アジュガの花言葉は「強い友情」「心休まる家庭」。花言葉の「強い友情」は、重なって咲く小さな紫色の花々が手を取り合っているようにみえることにちなむともいわれます。アジュガは耐陰性のある常緑多年草なので、シェードガーデン(日陰の庭)のグランドカバーに利用できます。花の色、葉の色など多品種があるので、花の咲く時期と花がない葉っぱのみの時期の色を考えた場所に植え付けると、見栄えのする植栽となります。



自動精算機を導入します！
ご不明な点がございましたら
受付までお尋ね下さい。



編集後記

活動しやすい季節になりました。(^^)/
積極的に外に出て、活動量を増やしましょう♪

次回発行のお知らせ 📧 第13号は8月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の**30分前**までにお越しください。

📱 SNSも元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram