

ともにあゆむ



- ◎フレイル（虚弱）を予防して健康に暮らそう…（豆知識）
- ◎なぞときクイズ
- ◎折井香 医師 内科・外科外来お知らせ

箱根町 甘酒茶屋

倉田会の基本理念

- 一、患者様と共に
患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。
- 一、地域と共に
地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。
- 一、関係者と共に
関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。
- 一、職員と共に
最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

「患者さまの声に耳を傾ける…」

- ◎人間ドック・健康診断の結果が「再検査」「精密検査」と判定されドキッと不安に! どうしよう…
生活習慣病等の指導、精査及び治療を行っております。
- ◎軽度のやけどや擦り傷、切り傷等の外傷・あでき・内痔核・下肢静脈瘤（足の血管ポコポコ）が気になる…
一般的に外科処置が必要となる初期治療にも対応しております。
- ◎何となく体調が優れない、不快感等の症状があるが、何処で診てもらったら…
かかりつけ医が決まっていないう等、お気軽に予約、ご相談下さい。



おりい かおる
折井香 医師
= 総合健診施設 =
倉田会メディカルサポートクリニック院長

「倉田会メディカルサポートクリニック」にて人間ドック・健康診断をされた方は、「くらた病院」と画像診断データ等が連携されており再検査が、不要となる場合がございます。尚、診療を希望の際は、健康診断結果報告書と健康保険証をご用意下さい。内服治療されている方は、お薬手帳をご持参下さい。

- ◎診療科: 内科・外科
- ◎診療日: 月曜日
- ◎診療時間: 14:00~17:00
(最終受付: 16:30)
- 予約・お問合せは…
医療法人財団倉田会くらた病院
平塚市東真土4-5-26
☎ 0463-53-1955



【おそぎクイズ】
A: 15 ← 四字熟語「転八倒」の7+8=15となる。
B: それぞれの四字熟語は、一世一代一石二鳥、二車三才で、数をたし算をする。2 3 5が法則となっている。
C: 30 ← 数字の並びの法則を持つ。上から78×8=56=5×6=30、下から78×7=54=5×6=30となる。
D: III-0【新式を作ろう】 A: 44-44-44=10 または(44)÷(4+4)=10 である。E: 44-44+44=55 である。F: 44-44+44=55 である。
G: 11 ← 11×11=121、12×12=144、13×13=169、14×14=196、15×15=225、16×16=256、17×17=289、18×18=324、19×19=361、20×20=400となる。

制作 令和2年10月1日発行 (No.29/秋号)
医療法人財団倉田会 広報部
〒254-0018
発行元 神奈川県平塚市東真土4-5-26
☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新たな日常「Withコロナ」…マスク着用が当たり前となった今、信頼・意思疎通の原点「Face to Face」へのこだわりは何処へやら…とは云え、コロナ禍以前から、人は素顔であっても心の内を隠し本音と建前の狭間で、不文律の社会的距離と調和を保っていたようです。人は誰も素顔さえ窺い知れない仮面を被ったピエロを演じているのかもしれない。ピエロの哀しげな大粒の涙、人の心を見透かすような瞳のミステリアスさと、楽しげにお道化る滑稽な仕草とのギャップに魅せられるものです。例え、マスク姿に覆われていても「目は全てを物語る」ことをしっかりと意識して、周囲に惑わされず自らお道化る、そんなピエロでありたいものです。



フレイルの状態や兆候を知って無理なく楽しく健康に暮らすことが、とても大切です。高齢者は免疫力が低下していることが多く、インフルエンザやコロナウイルス等の感染症に罹りやすく重症化しやすいと云われています。適度な運動やバランスのよい食事を心掛けて、免疫力を高めることも大切です。

また生活習慣病や持病等で、食事や行動制限がある方は、病状を悪化させないことが、何よりも大事です。かかりつけ医等によく相談のうえ、身体機能の低下を防ぐよう心掛けてください。

くらた病院看護師長 田邊 裕子

◆フレイル予防
フレイル予防の3つのポイントは「栄養」「運動」「社会参加」をバランスよく生活リズムに取り入れることで、心身の維持、フレイル進行を抑え回復が望めます。

「栄養」…食事
●食事は活力の源であり、「朝・昼・晩」に「主食・主菜・副菜」を上手に組み合わせて3食しっかり摂りましょう。
●いろいろな食品、料理をバランスよく摂り、特に肉・魚・大豆類等、筋肉の元となる良質なたんぱく質を積極的に摂るようにしましょう。
●栄養状態を低下させないために、しっかり歯磨きと定期的な虫歯・歯周病等、口腔ケアを歯科医に診てもらい清潔な口中を保つようにしましょう。

「運動」…身体活動
●軽い運動や散歩等、意識して身体を動かすことで、筋肉の衰えを抑えるだけでなく食欲も湧き、たんぱく質が効率よく筋肉になると云われています。
●身体を動かすことで、心身ともに気分転換となり生活リズムを整えるよう習慣づけることが大切です。

「社会参加」
●特に「孤独でいることが多く、あまり人と話さない」等、社会との交流が著しく減少することで、閉じこもり⇩食欲不振⇩低栄養⇩筋力低下と悪循環のドミノ現象に陥り、フレイルから要介護状態へと進行してしまいます。同じ趣味のサークルや地域のコミュニティ、ボランティア活動に参加してみる等、心身の健康的な維持に努めることが大切です。

Q-II 【〇〇の法則】
ある一定の法則に基づき数字が並んでいます。さて？に入る数字は何でしょうか？

7 8
5 6
?
0

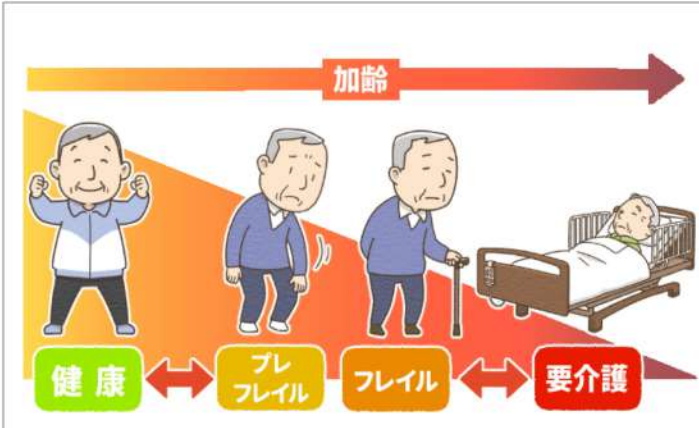
なぞときクイズ Q & A

Q-I 【〇〇の法則】
下記のような奇妙な法則が成り立っています。？に入る数字は何でしょうか？

世 + 代 = 2
石 + 鳥 = 3
東 + 文 = 5
転 + 倒 = ?

Q-III 【数式を作ろう】
数字の4を5つ使って、答えが10になる数式を作りましょう。
数字の4以外に使用できるのは・・・
+ - × ÷ () = の数学記号のみです。

「頭が良くなるクイズ本を参考に問題」 = 答えは裏面下段を御覧下さい =



フレイル（虚弱）チェック項目

▶▶▶ 0項目⇒健康
▶▶▶ 1～2項目⇒プレフレイル
▶▶▶ 3項目以上⇒フレイル ▶▶▶ 要介護

☑体重が自然に減った（半年で2～3kg減）
☑握力が低下したと感じる（男性26kg未満・女性18kg未満）
☑疲労感がある
☑歩くスピードが遅くなった（1.0m/秒以下）
☑身体活動がない（軽い運動や体操、スポーツ等、身体を動かす習慣がない）

フレイル（虚弱）を予防して健康に暮らそう（豆知識）
新型コロナウイルス感染症は高齢者や基礎疾患がある方は、重症化しやすいことが明らかになってきました。自己を守るために手洗いを中心とする感染予防と、密閉・密集・密接を避ける行動が大切です。

しかし最近では、感染拡大を防ぐため不急の外出を控える国や自治体からの要請が続き、高齢者が家に閉じこもりがちになり「動かないこと」によるフレイル（虚弱）が進むことで健康への影響が危惧されています。

◆フレイルとは…
日常生活の行動にも支障のない健康から加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすく、心身や脳の機能低下に伴い活力もなくなり、家に閉じこもりがちになる等、介護が必要とまではいかないけれど、心や身体の様々な機能が衰えてきた状態のことを言います。

◆フレイルチェック
この頃「疲れやすい」「食欲がない」「外出するのが億劫」と感じる事が、フレイルの危険サインかもしれません。フレイルは年齢のせいと諦めず、早い時期に生活習慣を見直すことで、進行を抑えることができます。

フレイル イレブンチェック11項目

項目	回答
Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比べて健康に気を付けた食事を心掛けている	はい いいえ
Q2 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上食べている	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切れる	はい いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ はい
Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい いいえ
Q6 日常生活に於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る	はい いいえ
Q7 ほぼ同年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい いいえ
Q8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ はい
Q9 1日1回以上は誰かと一緒に食事を摂っている	はい いいえ
Q10 自分が活気に溢れていると思う	はい いいえ
Q11 何よりも物忘れが気になるようになった	いいえ はい

□ 枠内が○が付いた方は、要注意です

表「フレイルのチェック項目」「フレイルイレブンチェック11項目」で、自身のフレイルの状態を確認してみてください。
一つでも該当する場合は、フレイルの兆候かもしれません。

からだ 栄養 お口 ニころ 生活範囲 社会つながり

出典：東京大学高齢社会総合研究機構