

松原アーバン

クリニックだより

Vol.01
2021
04

創刊によせて

新型コロナウイルスの拡大により、世界中の生活様式は一変しました。親しい関係であっても、一定の距離を取らなければならず、心の距離や繋がりをも脅かすものになったように感じます。

私たちは、このような時代だからこそ、チーム一丸となって、安心できる地域医療に取り組みたいと考えています。当院が大切にしてきた「病気ではなく人を看る」姿勢で、みなさまの未来に備えるおともでありたい。そんな思いで「松原アーバンクリニックだより」を創刊します。

特集

やせてきたら要注意

「おいしくものが食べられなくなってきた」、「疲れやすく、何をするのも面倒に…」、「以前より体重が減ってきた…」そんなことはありませんか？

梅田院長



あてはまる方は、フレイルかも？

フレイルとは、加齢により心身が老い、衰えた状態。生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす可能性があります。ちょっと気になるという方は、看護師に相談してみませんか？

健康診断の結果をもとに、体格（BMI）をチェックしてみましょう。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\left(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \right)} = \text{BMI (kg/m}^2\text{)}$$

21.5kg/m²未満だとフレイルの可能性ががあります。

待合室でフレイルチェック！

年	月	日	氏名	介護認定（あり/なし）
<small>厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）より抜粋</small>				
1.	あなたの現在の健康状態はいかがですか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	毎日の生活に満足していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	1日3食きちんと食べていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか、または、お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	この1年間に転んだことがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

→ 回答を持って看護師に相談してみませんか？
あなたの状態や生活に応じてアドバイスします。

ご相談・ご案内可能な日時

月 日 () :