

未来に備えるおともに...

松原アーバン クリニックだより

Vol.04
2021
07

特集 社会生活のこと

ずっと家に閉じこもる...一日中テレビを見ている...食事を抜いてしまうことがある...こんなことはありませんか？フレイル特集のラストは社会生活について、お話しします。

「動かないこと」→生活不活発に気をつけましょう

生活不活発により、身体や頭の働きが低下してしまうことでフレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルの進行は、身体の回復力や抵抗力が低下し疲れやすさが改善しにくくなったり感染症の重症化につながることもあります。

自分の状態を確認してみましょう

- Q1 毎日の生活に満足していますか
- Q2 週に1回以上は外出していますか
- Q3 普段から家族・友人と付き合いがありますか
- Q4 体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか

上記にひとつでも当てはまる場合、外来看護師にご相談ください。

松原アーバンクリニックのひと



白根 香子
医師（家庭医療、内科全般）

子どもの頃の夢

喘息がよくなること

趣味

ジムに通うこと（ジョギング、筋トレなど）

好きなもの・こと

映画（『12人の優しい日本人』三谷幸喜）がとにかくおもしろいです

地域のみなさんへ一言

健康を含め、困ったことがあれば一緒に考えます

家族や友人との支え合いが大切です

外出しにくい今の状況こそ互いに支え合い、ちょっとしたあいさつや電話を利用するなど、意識した交流はフレイル予防につながります。買い物や生活の支援、困った時に助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことや、地域の相談窓口に行くことも大切です。

ご存知ですか？世田谷地域のサービス

高齢者クラブ

ご自宅の近所で同じ趣味を持つ仲間と出会いたい方、なにか新しいことを始めたい方など。

電話：03-6304-3176

おともナース

松原アーバンクリニックには、地域のみなさまの健康にまつわるよろず相談に乗りともに未来に備えるおともナースがいます。お気軽にご相談ください。

時間：毎週月、木、金曜日

電話：03-5355-3388（要予約）

あんしんすこやかセンター

地域の身近な相談窓口です。介護や福祉のことなどの相談にのってくれます。お住まいの地域によって相談場所が変わります。詳しくは、外来看護師まで。

時間：月～土曜日 8:30～17:00

厚労省アプリ

通いの場が閉鎖されている状況でも、オンラインで自己管理しながら運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。



Google Play



App Store

世田谷区 新型コロナワクチンコール

新型コロナワクチン接種に関する相談や予約受付・確認・キャンセルを受けられます。

時間：平日 8:30～20:00

土日祝 8:30～17:30

電話：0570-200-471

今月のおともカット

5月より開始したおともナースですが、みなさまから色々な声をいただきます。「おともナースって何してくれるの？」「そもそも誰がやっているの？」日常のいろんな“気がかり”をともに考え、お手伝いをさせていただく看護師のことです。爪のお手入れからよろず相談まで、気軽に立ち寄ってもらえる存在を目指しています。ご希望の方は外来看護師までお申し付けください。

