

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.02
2021
05

特集 With コロナだから気をつけたいフレイル

4月号の「フレイルチェック」はお済みですか？コロナ禍で外出自粛の長期化に伴い「食の偏り」「運動不足」「社会からの孤立」が問題視され、フレイルのリスクを高める可能性があります。今月号では、フレイルを予防するための3つのポイントをご紹介します。

予防3つのポイント



栄養

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう。またお口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

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

松原アーバンクリニックのひと



山崎 励至

医師（内科・血液内科）

子どもの頃の夢

ムツゴロウ動物王国で働くこと

趣味

ランニング、サイクリング、テニスなど体を動かすこと

好きなもの・こと

両親によると幼少期から動物好きで、ペットショップが大好きな場所だったそうです。今は爬虫類はちょっと苦手です。

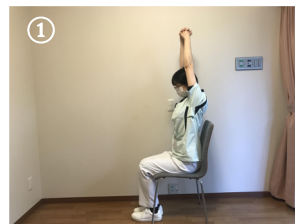
地域のみなさんへ一言

皆さんのお力になれると嬉しいかぎりです。お困りな事がありましたら遠慮なく仰ってください。

待合室でやってみる？フレイル予防体操

筋肉を維持するためには、定期的な運動が大切です。筋肉の減少を防ぎ、転倒や骨折に注意しましょう！やり方がわからない場合、看護師までお気軽にお尋ねください。

深呼吸10回



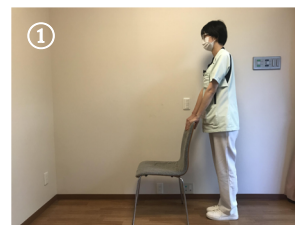
- ① 足の裏がしっかりとつく椅子に深く座り、手を組みます。
 - ② 深く呼吸しながら腕を上にあげ、息を吐きながら静かに腕をさげます。
- ※あがるところまでOKです。

もも裏ストレッチ左右2回



- ① 足の裏がしっかりとつく椅子に浅く座り、片足のつま先を上に向けまっすぐ伸ばします。
 - ② 上半身を前に倒し両手を伸ばしている方のひざに当て10秒キープします。
- ※ひざをなるべく伸ばし、背中を丸めないようにしましょう。

ひざ伸ばし左右10回



- ① 椅子の背もたれなど安定している物につかまり、両足を前後に開きます。
- ② 後ろに引いた足のかかとを床につけたまま身体を前に傾けて10秒間キープします。

「フレイル予防体操がちょっとむずかしい」と感じたあなたに...

住環境と身体の特長家である理学療法士による「住宅診断」を取り入れてみませんか？自宅をつまづきやすい場所、寒暖差の大きい場所などがいないかチェックし、安全で快適な住まいになるよう福祉用具の活用や住宅のポイントをご提案します。

※ 相談をもとに提案を行うものであり、物品の購入や改修を強要することはありません。詳しくは看護師にお尋ねください。

2021年
5月

松原アーバンクリニックでは、みなさまの健康にかかわる相談を無料で受け付けます。どんな内容でも、お気軽にご相談ください。
健康相談のご予約は《午後》、外来のご予約は《診療時間中いつでも》お受けしています。外来診療時間は午前9時から12時まで（水曜午後のみ14時から17時は緩和外来）



松原アーバンクリニック
📞 予約 問い合わせ 03-5355-3388

月 担当医：梅田	火 担当医：梅田	水 担当医 佐伯（午前） 梅田（午後）	木 担当医：山崎	金 担当医：舟楯	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
			爪切りにお悩みがある方の相談をうけます			
17	18	19	20	21	22	23
			足腰が弱くなってきた、家が使えづらくなってきた方の相談をうけます			
18 31	25	26	27	28	29	30
			食べる量が減ってきた方の相談をうけます			