

フレイル外来のご案内

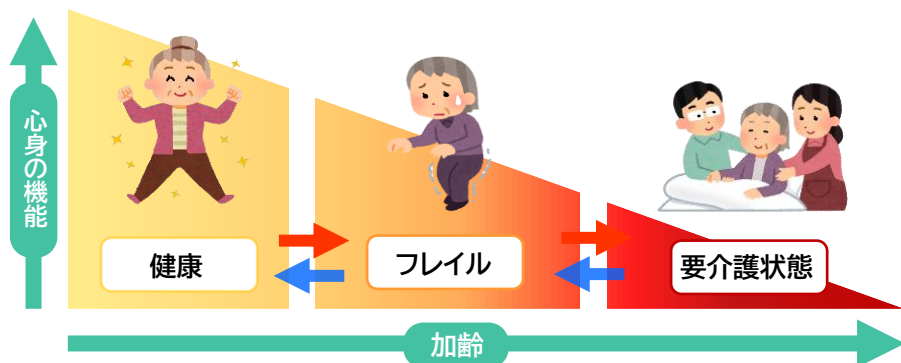


松本市立病院

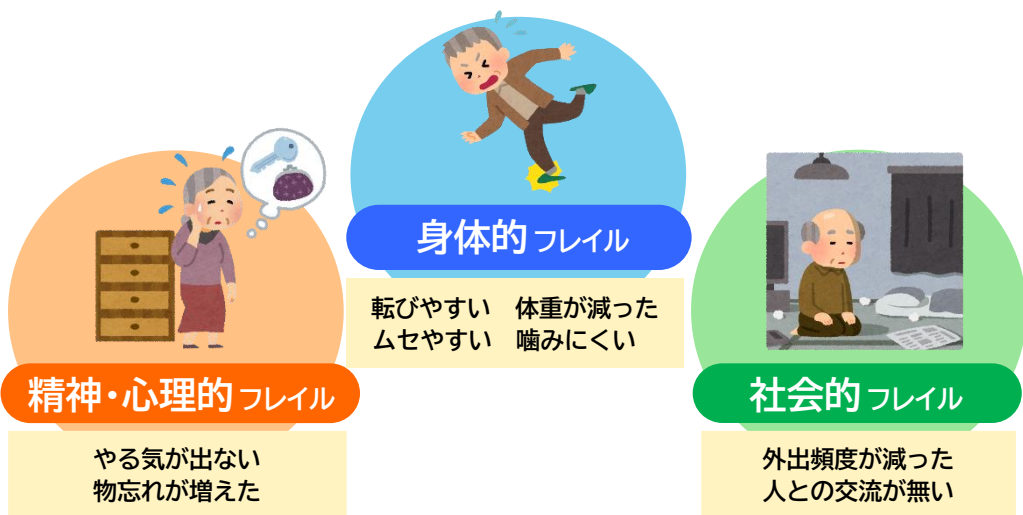
フレイルについて知ろう！

フレイルとは？

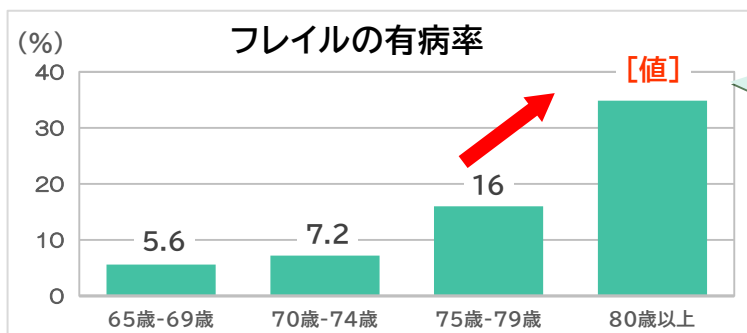
フレイルとは，“健康”と“要介護状態”の中間の状態で、加齢や疾患により心身の活力が低下し、要介護となる危険性が高まっている状態のことです。フレイルになると、転倒しやすくなったり、日常生活の自立度が低下しやすくなるといわれています。しかし、フレイルを早期発見し適切な心身のケアを行うことで、再び健康な状態へ戻ることができます。



フレイルの症状とは？



フレイルの人はいくらいるの？



80歳以上で
著しく増加

Shimada H et al J Am Med Dir Assoc.2013 より改変

フレイルになると...



入院 1.3 倍



日常活動の介護 2.0 倍



転倒 1.3 倍

早めの対策
元気な状態へ！

Bandein K, et al 2006

フレイルの予防方法は？

し

“**身**体活動ずく出して”

→楽しく運動！脳トレも忘れずに！

な

“**仲**間が大事いつまでも”

→人と人との繋がりを大切に！

の

“**飲**み込む力を維持して美味しく食べる”

→バランスの良い食事を！

「**し**なの」の国で
フレイル予防を！



参考：信州 ACE プロジェクト

フレイル外来の流れ

予約

完全予約制です。
電話で予約を行います。



*詳しくはホームページを
ご覧ください

診察時にはお薬手帳、(必要の方は)老眼鏡を持参していただき、動きやすい服装でお越しください。

活動量測定について

初診日に活動量計をお渡しします。再診日までの1週間、装着して生活していただき、あなたの活動量(歩数や運動強度)を測定します。

初診 (約 2 時間)

診察時間の 30 分前にお越しいただき、身長・体重・血圧などを先に測定します。

質問表の記入

普段の日常生活の様子や精神状態に関する質問票に答えていただきます。



診察

医師による問診を行います。

生活の様子をお聞きます。色々相談してみましょう！



身体機能検査

以下の項目を検査します。

- 握力測定
- 下肢筋力測定
- 活動量測定
- バランス機能検査
- 認知機能検査
- 口腔機能検査



1 週間後

各種検査

■ 筋肉量測定

最新の体組成計で筋肉量や水分量、脂肪量などを測定します。



必要に応じて以下の検査を行います

■ 血液検査

栄養状態や腎臓、肝臓等の状態をチェックします



■ 骨密度検査

背骨と大腿骨の骨密度をチェックします



お疲れ様でした。
初診日はここまで
となります。

会計

再診

医師より評価の結果をお伝えします。



フォローアップ

詳しくは
次のページ

初診日の費用は 1 割負担で
約 2000 円、3 割負担で約
6000 円になります

フォローアップの流れ

再診



個別指導 （検査結果に応じて選択します）

個別リハビリテーション

理学療法士・作業療法士が患者さん一人一人に合った運動メニューを考案し、身体機能の向上を目指して週1回、個別指導を行います。



服薬指導

薬剤師が服薬に関する指導を行います。



集団指導 （予定）

当院主催のフレイル教室への参加

毎週土曜日の午前に開催します。

（参加者には予定表をお渡しします。）

1コース12回（3か月） 1回90分

栄養指導

管理栄養士が食事指導を行います



口腔ケア指導

歯科衛生士が口腔ケアに関する指導を行います。



その他

必要に応じて他診療科への紹介や医療ソーシャルワーカーとの面談を行います。

教室の内容

■ ミニ講座

医師・管理栄養士・歯科衛生士が講師を担当します。

■ 運動・脳トレ

理学療法士・作業療法士が指導にあたります。

再検査

再々診の2週間前

再々診

再診から3か月後

診断結果に基づき継続

終診

診察日時

第1, 3水曜午後 初診(受付時間13:30~16:00)

第2, 4水曜午後 再診(受付時間13:30~16:00)

*祝日を除く

診察担当医

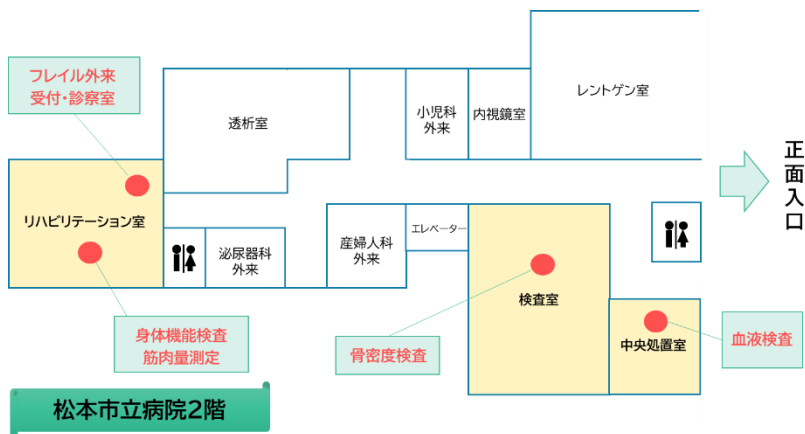
中村雅彦(脳神経外科医・病院長)

澤本章二(循環器内科医)

赤穂伸二(腎臓内科医)

清水政幸(整形外科医)

診察室



ご予約・お問合せ

松本市立病院 検査案内センター

0263-92-3027 (月曜~金曜8:30~17:15)

フレイル外来受診希望とお伝えください