



松本市立病院 広報誌

笑顔あふれる  
優しい病院

# えかお

秋  
2021

令和3年10月1日発行

## フレイル 対策チーム発足!



### 笑顔で楽しくフレイル予防!!



- 今注目のフレイルとは？
- フレイルに負けない身体づくり!!
- フレイル外来紹介
- 市立病院のフレイル予防食!



# フレイル外来はじめます!!

# フレイル

とは?

今、注目の

いつまでも元気で長生きするために

昨今、注目されているフレイル。今年度から松本市ではフレイル健診が始まり、当院でも「フレイル外来」を開設することが決まりました。そこで、今回は「フレイル」について、フレイル対策チームリーダーの清水Drにお話をお聞きます!



## 《フレイル対策チームリーダー》

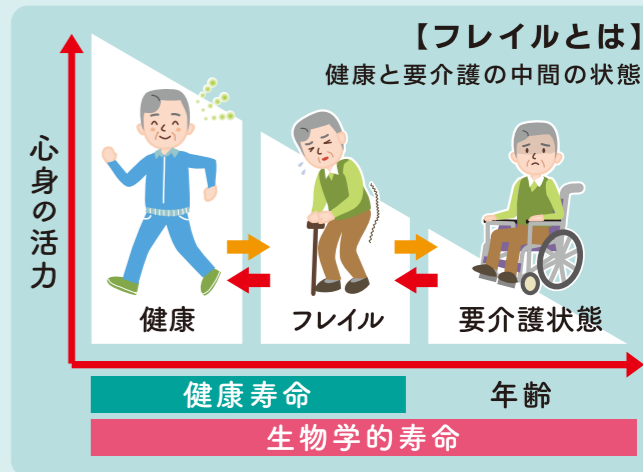
しみず まさゆき  
**清水 政幸**

整形外科 科長  
日本整形外科学会専門医  
日本脊椎脊髄病学会指導医

2001年愛媛大学卒業  
○専門分野:脊椎脊髄疾患、一般整形外科疾患  
○趣味:野球など体を動かすこと、家庭菜園  
○好きな食べ物:天丼、アイス

## フレイルって何?

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。



## フレイルは良くなるの?

フレイルになっても適切な心身のケアを行うことで再び健康な状態へと戻ることができます!フレイルを認識し、予防や早期発見をすることが重要です。



## フレイルの簡単なチェック方法がありますか?

- 半年以内に、意図せず2kg以上の体重減少がある
- 軽い運動や体操、畑仕事などを週一回もしていない
- 食事の際に、噛みにくいことやむせることがある
- 1日3食を食べないことがある
- 同居の家族以外の方との交流が週に一度もない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 日付が思い出せないことがある

一つでも思い当たる方は要チェックです!



気になった方はぜひ当院のフレイル外来へお越しください!専門家による評価・支援により、質の高い生活に改善していきましょう!







# フレイル外来紹介!

私のご案内いたします!



フレイル対策チームリーダー

なかむら けいすけ

## 中村 慶佑

主任理学療法士

認定理学療法士(循環・代謝)、保健学博士

2009年信州大学卒業

○専門分野: 循環・糖尿病・呼吸のリハビリ

○趣味: 野球、車椅子バスケ

○好きな食べ物: ぶどう、焼肉



## 予約

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

## フレイル外来 概要

- ・完全予約制
- ・毎週水曜日の午後  
(第1、3 初診/第2、4 再診)

## フレイル対策チームのドクター



小林 幹夫  
麻酔科

赤穂 伸二  
腎臓内科

清水 政幸  
整形外科

中村 雅彦  
脳神経外科

澤木 章二  
循環器内科



## 初診日

### 診察

医師により問診を行います。



日頃の生活の様子をお聞きします。  
先生に色々相談してみましょう!



## 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。



## 各種検査



●骨密度



●筋肉量測定

骨密度では骨の強さ、  
体組成計では  
筋肉量や水分量など  
からだについて  
専門的な検査をします!



## 身体機能評価

- 握力
- 下肢筋力
- バランス機能
- 認知機能



マンツーマンで  
担当セラピストが身体機能や  
認知機能を検査します!

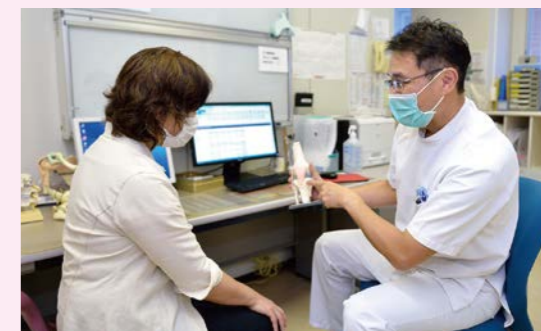


お疲れ様でした。  
初日はここまでとなります。



## 再診日 (1週間後)

医師より、検査の結果をお伝えします。



## フォローアップ

患者さま一人一人に合わせて  
多職種でサポートします!

- 個別の運動メニューの作成
- 集団での運動教室



●栄養指導



●オーラル  
(口腔)  
フレイル対策



など...



自宅でできる運動や体操を紹介します！

# フレイルに負けない 身体づくり!

松本市立病院の Youtubeチャンネルに解説付きの体操動画があります。ぜひご覧ください!



## 有酸素運動

### ウォーキング

目標 一日5000歩以上!

- 回数は週に3~5回、運動の強さは会話が出来るやきつい程度がオススメです

10分歩くと1000歩程度になると言われています。少しずつ距離を延ばしていきましょう!

## 脳トレ体操

### ぼうさん体操

START▶

Point!

片手で上下に1本の線を描くように、反対の手で三角を描くように同時に動かします! 1.2.3...と声を出しながらゆっくりから始めましょう!

## 筋力強化

### 前方ステップ

回数 10回

はじめは何かにつまると安心です!

1 脚を大きく一歩前へ踏み出す

2 膝を曲げて踏ん張り、元の姿勢に戻る

## バランス

### 片足立ち

床につかない程度に軽く片足を上げます

- 転倒しないように、必ず何かつかまるものがある場所で行いましょう
- 左右1分間ずつ程度を目安に行いましょう

## 口腔体操

### パタカラ体操

ゆっくりと5回ずつ発声してみましょう!



唇の筋力強化

くちびるを破裂させるように しっかりと唇を開けて発音する

舌先の筋力強化

舌の先を歯切れよく! 舌を上顎にしっかりとくっつけることで発音する

舌の奥の筋力強化

舌の奥をのどに押し付けるように のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音する

舌の動きを向上

舌の先をグルグル回して 舌先を上の前歯の裏につけて発音する

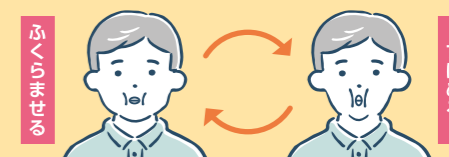
## 舌の運動

飲み込みの機能を良くするために、ほほや舌の筋肉をよく動かしましょう!



## 頬の運動

食前がおすすめ! 舌の動きが良くなり、誤嚥を防げます 各運動を5回ずつやりましょう





# 市立病院の フレイル予防食!



## ポイント!

調理では、旬の食材で色・香りのアクセントをつける。盛りつけでは器やランチョンマットなどでアレンジして、食事を楽しみましょう!



## フレイル予防のために、 バランスの良い食事を取りましょう!

※提供時の盛り付け、シチュエーションとは若干異なります

フレイル予防には、色々な食材から色々な栄養素を身体に摂り込む事が大切です! 主食・主菜・副菜・副々菜をそろえ、季節の食材“旬”をおりまぜて食卓を華やかに彩りましょう!

<b>主食</b> ご飯・麺・パン等	<b>主菜</b> 魚・肉・卵・大豆製品
<b>副菜</b> 野菜・キノコ類・海藻等	<b>副々菜・汁物</b> 野菜・キノコ類等 + α 乳製品・果物等



青菜類はカロテン・ビタミンC・鉄・カリウム・カルシウムもあります。緑黄色野菜は1日1回は欠かさず摂りましょう。

キノコはビタミンDや食物繊維が豊富で、海藻と同じ様、便秘予防にも効果的です! 根菜類はビタミン類や食物繊維を含み、身体を温め体調を整える手助けが期待できますよ! 乾物も摂りましょう!

たまごは鉄・ビタミンA・B1・B2が豊富です! 大豆製品は植物性の良質なたんぱく質で、カルシウムも豊富! みそは、発酵食品のひとつとして腸内環境を整え免疫力がUPします。みそ汁は1日1回具だくさんで摂りましょう!!

摂取する量は人によって異なりますので、食事療法が必要な方は医師へご相談ください!



毎日この中から7つ以上の食品をとるようにしましょう!



栄養科 管理栄養士 今井 奈緒

おしらせ

アプリ「カタログポケット」でえがおの配信をはじめました! 是非ご利用ください! こちらからダウンロードください(無料)→



病院の最新の情報はホームページをご覧ください! <https://www.mt-hsp.jp>



2021年10月1日発行  
 ●発行 松本市立病院 長野県松本市湊田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)  
 ●発行部 フレイル対策チーム X 経営企画課  
 ●制作 株式会社 日本広告

