



松本市立病院 広報誌

～松本西部地域の安心を支える～

笑顔あふれる
優しい病院

えかお

冬
2024

令和6年12月1日発行



できることから
始めよう!

フ

レ

イ

ル

予防と
対策

人と
つながる!

社会
参加



いろいろ食べる!
口腔機能up!

食事



市立病院の
フレイル外来を
ご紹介!



いきいきと過ごすには？ フレイル対策!!

「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、早期発見と適切な介入によりその進行を防ぎ、改善することが可能です。

フレイルは大きく分けて
3つに分かれます

身体的 フレイル

筋力低下やバランス機能の低下



疲れやすい
痩せてきた
歩くのが遅くなった

歩く速さの目安は
横断歩道を渡り切れるかがポイント

Pick up

オーラルフレイル

特に口口の機能低下によるオーラルフレイルが症状の始まりと言われます。食事の時にむせやすい、噛みにくいなどの症状が現れます。



精神的 フレイル

認知症とは違うのか

定年退職や、パートナーを失うことがきっかけで引き起こされることが多いです。軽度認知機能障害といい、認知症の前段階といえます。

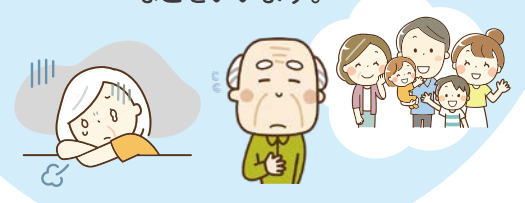


日付が分からない
生活にハリがない

社会的 フレイル

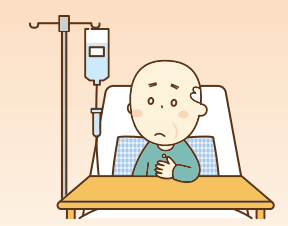
社会との関わりが減少

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。



家に閉じこもる
相談できる人がいない

フレイルになると...



入院
1.3倍



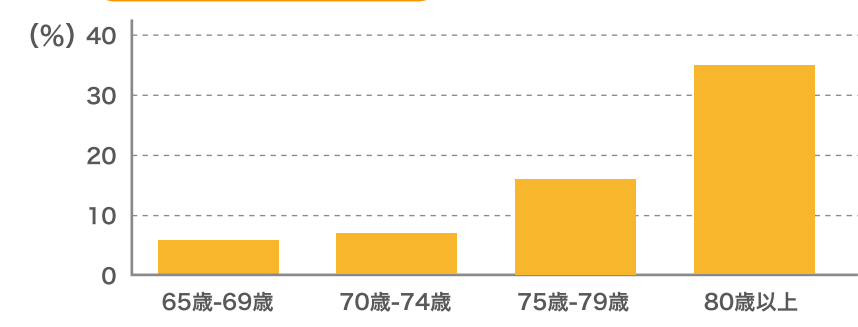
日常生活の介護
2.0倍



転倒
1.3倍

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

フレイルの有病率



80歳以上で
著しく増加



Bandeem K, et al 2006より

フレイルは早めの対策をすることが重要!

あなたは
大丈夫?

フレイルかどうか、チェックシートを使って確認してみましょう

フレイルチェックシート

- ☐ 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- ☐ 以前と比べて、歩く速さが遅くなってきた
- ☐ ウォーキングなどの運動を週に1回もやっていない
- ☐ 5分前のことが思い出せない
- ☐ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする



当院のフレイル外来
については
次のページに!

5項目中

1～2項目 ... プレフレイル(フレイル予備軍)

3項目以上 ... フレイルの危険性があります!



一人ひとりに適した指導を!

フレイル外来の紹介

当院のフレイル外来では初診時は検査を行い現状を把握します。
再診時にリハビリ等の予防についてお伝えいたします。ご自宅または
退院リハビリで予防に取り組んでいただき、最後の再診で予防の成果
を確認します。



初診

1 診察前

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



2 診察

医師による診察を行います。日々の
生活での不安や悩みに原因が潜ん
でいることが多いので、何でもお気軽
にお話してください。

※フレイルではなく、別の疾患の可能性が
あった場合は、他診療科に紹介します。



3 各種検査

以下の検査を行います。

- ・筋肉量測定
- ・活動量測定
- ・血液検査
- ・バランス機能検査
- ・骨密度検査
- ・認知機能検査
- ・握力測定
- ・口腔機能検査など
- ・下肢筋力測定



1週間後

再診①

個別指導

検査結果に応じて提案します。

個別リハビリ

理学療法士・作業療法士が、患者さん
一人ひとりに合った運動メニューを考案し
一緒に身体機能の向上を目指します。



運動



3か月後

薬剤師からは服薬、管理栄養士からは
食事、歯科衛生士からは口腔ケアにつ
いてアドバイスさせていただきます。

薬剤



栄養

口腔

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。



再診②

再検査・結果説明

リハビリの効果を初診の時の身体検査
と比較して、チェックします。



3ヶ月の間にお電話で
自主トレーニングの状況を
確認しています。



フレイル外来

- 初診：第1、3水曜日
13:30～16:00
- 再診：第2、4水曜日
13:30～16:00

ご予約

松本市立病院
検査案内センター

TEL. 0263-92-3027 〔病院代表〕
受付時間／平日13:30～16:30



歩くのが遅くなっていませんか?
わけもなく疲れていませんか?
歳のせいではなく、フレイルかもしれません。
適切な対策で、改善する可能性があります。

気になる事がありましたら、
お気軽にフレイル外来にご相談下さい。

フレイル対策チームリーダー
清水 政幸 しみず まさゆき

整形外科 科長
日本整形外科学会専門医
日本脊椎病学会指導医
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



体を動かす！

椅子を使った運動

無理のない範囲で取り組みましょう

① スクワット
10回×2セット

Point 膝がつま先より前に出ないように

② 片足立ち
左右30秒ずつ

Point できる方は手を放して60秒

③ 踵上げ
20回×2セット

Point 真上にかかとを上げる

脳活性化トレーニング

座った状態で「30」まで数えながら足踏みをします。
3の倍数で(3→6→9…)で手をたたきましょう。

1・2・ 4・5・ 7・8・ …… 30

手をたたき数字を変えて取り組むのも良いです！



できることから始めよう！

人とつながる！

社会交流への参加

ボランティアやサークル活動に参加するなど、外出して人とのつながりを感じて過ごしましょう。

松本市では、介護予防のための運動である「いきいき百歳体操」のサークルが多数あり、多くの方が公民館などで体操を行っています。



詳細は
市のホームページより
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/1682.html>

いきいき百歳体操 松本市 検索



Youtube
発信中！

口腔機能 up！

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
しっかりと唇を閉めて発音する



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



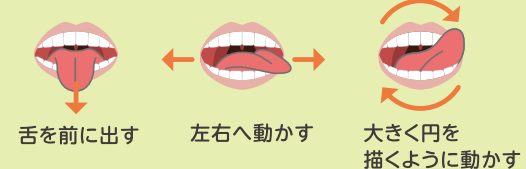
舌の奥の筋力強化
舌の奥をのどに押し付けるように
のどの奥に力を入れて、のどを開めることで発音する



舌の動きを向上
舌の先をクルクル回して
舌先を上の前歯の裏につけて発音する

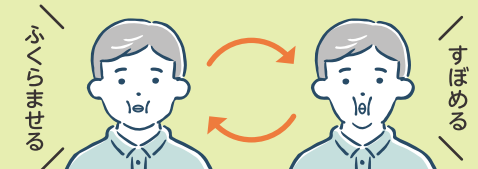
舌の運動

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

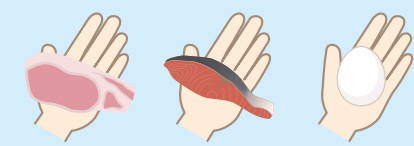
食前がおすすめ！
舌の動きが良くなり、誤嚥を防げます。
各運動を5回ずつやりましょう。



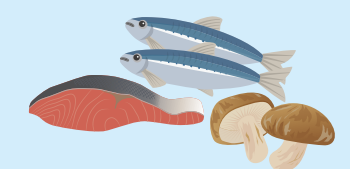
フレイル 予防

食べる！

タンパク質とビタミンDが効果的



タンパク質 1食に必要なのは手のひら1つ分



ビタミンD 鮭、青魚、きのこ



日光浴

みんなで取り組む フレイル教室

毎月一度、土曜日の午前に開催しています

プログラム

- 医師によるワンポイントミニ講座
- フレイル予防運動

※所要時間は約1時間半です。
※内容は回によって若干変更になる可能性があります。

《完全予約制》

お問い合わせ／松本市立病院
TEL.0263-92-3027

フレイル教室の様子



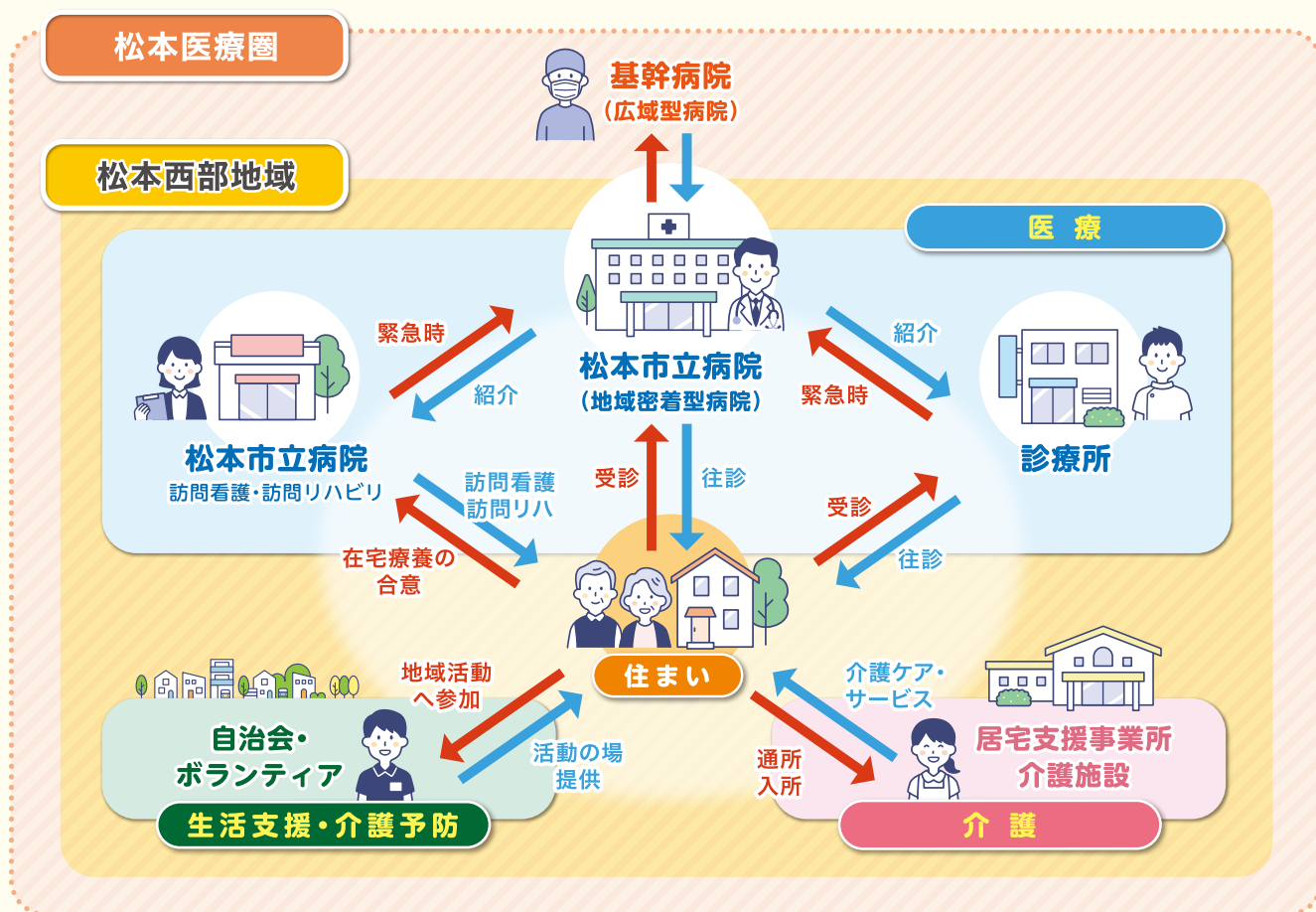
※写真は病院祭当日に行われたものです。

松本市立病院の役割と連携

超高齢社会を迎え、当院は地域包括システムの一員として、
地域のご高齢の方々が安心して住み慣れた地で生活できるように以下の取り組みをしています。

医療機関の連携による切れ目ない医療の提供

当院は、長野県が策定した医療提供体制の「グランドデザイン」を踏まえ、松本西部地域の住民の暮らしを支える「地域密着型病院」として、高齢者一般救急（肺炎や心不全、大腿骨骨折など高齢者に発症しやすい一般的な疾患）を地域から積極的に受け入れ、高度・専門的な治療が必要な方に関しては「広域型病院」と連携し、高度急性期を脱した段階での受け入れを行っています。入院中は疾患の治療だけでなく、自宅での生活を常に意識し、リハビリテーションの提供、介護保険認定や見直し、訪問看護導入など多職種が連携して在宅療養にスムーズに移行できるよう取り組んでいます。



～上手な医療のかかり方を心がけましょう～

かかりつけ医の紹介により当院を受診された患者さんには、当院での治療後、最初にご紹介されたかかりつけ医への通院をお願いする場合がございます。医療機関への適正利用を考慮したものであり、ご理解の程よろしくお願いいたします。



お知らせ

アプリ「カタログポケット」で「えがお」を配信しています！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）



iphone



android

お産の情報や緩和ケアチームのコラム、動画の情報などを投稿しています！

Follow me!



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>



松本市立病院 広報誌
～松本西部地域の安心を支える～

えがお

2024年12月1日発行

●発行 松本市立病院
長野県松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027（代表）
●編集 フレイル対策チーム × 広報室
●制作 株式会社 日本広告

