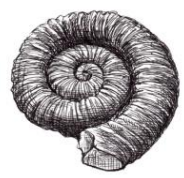
暑中お見舞い申しあげます

令和元年
7月22日
第6号



今年の夏は例年より涼しい日が多いように感じますが、いかがお過ごしでしょうか？
最近、テレビで「健康寿命」という言葉を耳にする機会が増えました。健康寿命とは「介護を必要とせず何歳まで健康で生きられるか」を表し、この期間を延ばす事が元気に暮らすための秘訣だと言われています。そして、そのためには**「自分の身体に関心を持ち、健康のための習慣をつける事」**が大切です。そこで今回は“自分の身体を知る“という事に焦点をあててお話したいと思います。

前回に引き続きフレイルについて

『フレイル』という言葉はあまり聞きなれないかと思いますが、「年齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態」のことを言います。
　そこで今回は、フレイルになるとどのような危険が迫ってくるのか？また、自分はフレイルか、そうじゃないのか？
簡便なチェック方法をご紹介します。

フレイルになったら…

- 死亡率の上昇や身体能力の低下
- 何らかの病気にかかりやすくなる
- 入院をきっかけに寝たきりになる

**フレイルの状態に
いち早く気付くことが大切です。**

フレイルの評価・見分け方

思い当たる項目３つ以上だとフレイル、１または２項目だけの場合はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します

担当：安藤　章子
碓井　咲恵

食欲がなく、やせてきた

疲れやすい

歩くのが遅くなった

瓶のふた、ペットボトルのキャップが開けられない

出かけるのがおっくうになった
人と接する機会が減った
定期的に運動していない

自分の身体を知ろう！！

✿うんどうの豆知識✿
*　三笠の夏の風物詩である「北海盆踊り」は、*
実は身体に良い効果があるのをご存知でしょうか？
盆踊りの様に“軽い負荷”で“長時間”運動をすると
脂肪燃焼や生活習病を予防する効果があります。
みなさん、この夏は盆踊りで汗を流してみませんか？

「フレイル予防」でいつまでも元気な体を作りましょう！
次号は、**対策・予防方法など**をご紹介します！

ご不明な点などありましたら、
当院リハビリ科までお気軽にご相談ください☆

★スタッフ紹介コーナー★

栗山　美保
- 年齢：40代
- 趣味：温泉

金井　由美子
- 年齢：秘密
- モットー：毎日を楽しく生きる

**リハビリテーション科　助手の栗山・金井です。
毎日、患者さんとコミュニケーションを取りながら、
リハビリのお手伝いをさせていただいております。
これからもどうぞよろしくお願いします！**