あおぞら

Vol. 79
2022.11月号

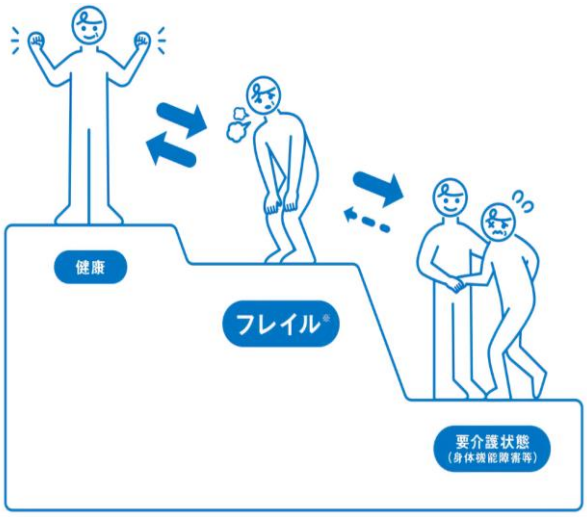
Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：フレイル予防に努めましょう！

今年の7月～8月にかけて新型コロナウイルス感染症の第7波が猛威を振るい、国内では1日あたりの新型コロナウイルス感染者が過去最多の19万人に達する日もありました。感染予防のため自主的に行動制限をされていた方もいらしたかと思います。しかし、それに伴って運動する機会や歩く機会が減り、知らぬ間に筋力が衰え「フレイル」に悩まれている方も増えています。人生100年時代に突入している今、毎日を健康に過ごせるようフレイル予防に努めましょう。

フレイルをご存知ですか？

フレイルをご存知ですか？フレイルとは、健常な状態と要介護状態（日常的にサポートが必要な状態）の中間の状態として日本老年医学会が2014年に提唱した概念です。1例として、筋肉の量が減少し歩きづらかったり転倒しやすくなることによる身体的機能の低下が挙げられます。また、家に閉じこもりがちになり、人や社会との繋がりが減っていくことによる社会性の低下や物忘れといった認知機能の低下など多面的な要素も含まれます。心身が健康であっても、人との会話や交流が減り社会との繋がりがなくなってしまうことで、フレイルは進行していきます。そのまま放置すると、要介護状態に陥る可能性がある一方で、早期に気づき適切に取り組むことで、健康な状態へ戻ることが可能だと言われています。食事、運動（ウォーキング、ストレッチ）、社会参加（趣味やボランティア）を見直すことでフレイルを予防し健康で元気に生活できる期間（健康寿命）を延ばしましょう。



令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より

フレイル予防の３つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

栄 養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を３食しっかりとりましょう。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

ウォーキング・ストレッチなど

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・ボランティア・就労など

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。自分に合った活動を見つけましょう。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- **おいしくものが食べられなくなった**
- **疲れやすく何をするのも面倒だ**
- **体重が以前よりも減ってきた**

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が**左側**の結果になっているか定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1.	あなたの現在の健康状態はいかがですか？	よい・普通	よくない
心の健康状態	Q2.	毎日の生活に満足していますか？	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3.	１日３食きちんと食べていますか？	はい	いいえ
口腔機能	Q4.	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	いいえ	はい
	Q5.	お茶や汁物などで、むせることがありますか？	いいえ	はい
体重変化	Q6.	６カ月間で２～３㎏以上の体重減少がありましたか？	いいえ	はい
運動・転倒	Q7.	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	いいえ	はい
	Q8.	この１年間に転んだことがありますか？	いいえ	はい
	Q9.	ウォーキング等の運動を週に１回以上していますか？	はい	いいえ
認知機能	Q10.	周囲から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか？	いいえ	はい
	Q11.	今日が何月何日かわからない時がありますか？	いいえ	はい
喫煙	Q12.	あなたはタバコを吸いますか？	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	Q13.	週に１回以上は外出してますか？	はい	いいえ
	Q14.	普段から家族や友人と付き合いがありますか？	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15.	体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか？	はい	いいえ

やせてきたら要注意！メタボ予防からフレイル予防へ

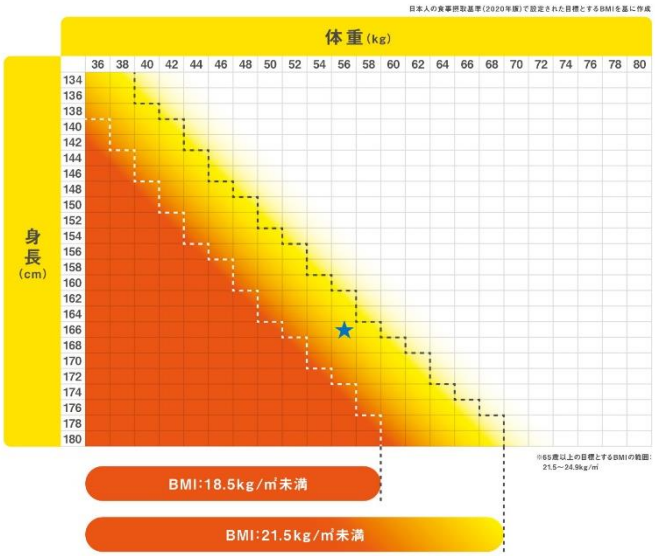
高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替えどきかもしれません。

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。

身長と体重から自分の体格を確認してみましょう

（例）身長166cm、体重56㎏の場合★印の位置になります。BMI:21.5㎏／㎡未満であるため、フレイルに対して特に注意が必要です。

BMI:21.5㎏/㎡未満に当てはまる方、やせてきた方は特に要注意！当てはまらなかった方も、年齢とともにフレイルになりやすくなります。



出典：厚生労働省「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
https:https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html

フレイル予防のための食事のとり方

高齢者においては、筋肉量を減らさないことが非常に重要です。必要な栄養素をまんべんなく補うためには、様々な食品を食べることが大切になります。十分量のエネルギー、食品由来のたんぱく質を摂取することで、自身の筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができます。

３食しっかりとりましょう

食事を抜いてしまうと、１日に必要なエネルギーなどが不足してしまう可能性があります。規則正しく食事をとり、生活のリズムを整えましょう。

いろいろな食品を偏りなく食べましょう

偏りなく食べることにより、たんぱく質以外のフレイル予防に必要な栄養素をとることができます。

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食

（ごはん、パン、麺類）

＋

主菜

（肉、魚、卵、大豆料理）

＋

副菜

（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

たんぱく質を手軽に上手にとるために

加齢とともに筋肉を合成する速度が遅くなり、たんぱく質の摂取量が不足すると筋肉量が減少するため、普段の食事から十分な量のたんぱく質をとる必要があります。調理がむずかしい場合は、お惣菜やコンビニ食品を活用し、たんぱく質を上手にとりましょう。

※特別な食事制限が必要な方は、かかりつけ医や管理栄養士に個別に相談しましょう。

外食の場合：おかずの種類の多い定食や、肉や魚がメインのものを選ぶ

間食する場合：コーヒータイムには、牛乳や豆乳をプラスする。

プリンやヨーグルト、どら焼きなどの卵、豆類、乳製品のおやつを選ぶ

出典：厚生労働省「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
https:https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html

地域がいきいき　集まろう！通いの場

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図りつつ、居宅においても健康を維持するため、そして安心して通いの場の活動を再開するために必要な情報を発信する特設Webサイトを　公開しました。ぜひ、このWeb上の「通いの場」に集まって、ココロもカラダも健康になりましょう。

厚生労働省のwebサイトの街

サイト名：「地域がいきいき集まろう！通いの場」

リンク先：https://kayoinoba.mhlw.go.jp/

田園調布中央病院

オミクロン株対応２価ワクチン

事前申込

日曜日接種

開始いたします！

予防接種を受けることができない方

下記にあてはまる方は本ワクチンを接種できません。該当すると思われる場合、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- 明らかに発熱している方（※１）
- 重い急性疾患にかかっている方
- 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症の既往歴がある方（※２）
- 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方

（※１）明らかな発熱とは通常37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平常の体温に鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。
（※２）アナフィラキシーや、全身の皮膚・粘膜症状、喘息、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。前回までの接種でこれらの症状が認められた方は、同一の成分を含むワクチンを用いた追加接種を受けることはできません。

日時 令和4年10月30日～12月25日までの日曜日

会場 田園調布中央病院
大田区田園調布2-43-1（田園調布駅東口駅前）

対象 当院は（1・2回目）接種を完了した高校生以上の方のみ
使用ワクチン：ファイザー社2価ワクチン用（BA.4/5）

申込 大田区ホームページまたはワクチンコールセンターへ電話にてお申込みください。※病院では申込できません。

HP 大田区役所
https: //ota.v-yoyaku.jp/login

TEL 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター
03-6629-6342

田園調布中央病院

令和4年度
インフルエンザ予防接種
予約なしで接種できます！

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔はありません。
※同日接種可能ですが当院では対応しておりませんのでご注意ください。

令和４年度インフルエンザ予防接種の概要

【実施期間】 令和4年11月5日（土）～ 令和5年1月31日（金）
※ワクチンがなくなり次第終了

【対象者】 高校生以上の方
※医師の診察の結果、発熱などにより接種を行えなかった場合は、健康保険を適用し診察料を請求させていただきます。

【インフルエンザ予防接種の代金について】
〈公費対象の方〉今年度に限り自己負担額免除0円 ※接種は1回のみ
東京23区内に住民登録または外国人登録のある方
① 65歳以上の方（昭和32年1月1日以前生まれの方）
※64歳の方は65歳の誕生日の前日から接種可能です。
② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害のある方
※59歳の方は60歳の誕生日の前日から接種可能です。
▼以下の方は確認書類の提出により自己負担額が免除されます
① 本人を含む同じ世帯の方全員が市民税非課税である方
② 中国人残留邦人等で支援給付を受けている方
※自己負担免除対象の証明をお持ちの方は、必ず当日に書類をお持ちください。
後日お持ちいただいてもご返金できませんのでご注意ください。
〈一般の方〉4,400円（税込）※接種は1回のみ

【接種当日にお持ちいただくもの】
- 記入済みの予診票 ※体温はご自宅で測りご記入願います
- 保険証（医療証）
- 診察券 ※当院がはじめての方は受付時にお申し出ください

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのばすようにこすります。

3

指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435