

桜山診療所便り

7月

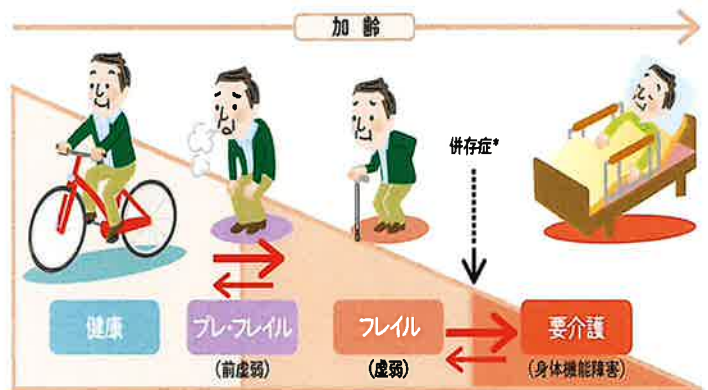
第2号

～フレイルチェックしませんか～

フレイルとは、年をとって心身の活力

【筋力、認知機能、社会のつながりなど】
が低下した状態のことです。

多くの人が健康な状態からこのフレイル
の段階を経て、要介護状態に陥ると
考えられています。



日時

2025 年

8月6日 水

14:00～15:30

会場

桜山診療所

住所：中野区東中野 3-17-8

電話：03-3369-0900

《予約不要》

測定項目

- ①骨密度測定（骨の強さを測ります）
- ②血管年齢測定（血管の老化度合いを測ります）
- ③体脂肪
- ④握力（フレイルの重要な評価の一つです）
- ⑤歩き方チェック
- ⑥オーラルフレイルチェック（咀嚼能力をみます）

※当日予告なしで内容が変わることもあります。ご了承ください。

桜山健康友の会主催

お困りごと なんでも 相談会

無料

介護で
悩んでいます

立退きて
引越し先を
さがしている

相続のことで
相談したい

生活が苦しい。
使える制度を
知りたい

弁護士・区議会議員も参加

奇数月の第3金曜日

月日

9月19日（金）

11月21日（金）

2026年1月16日（金）



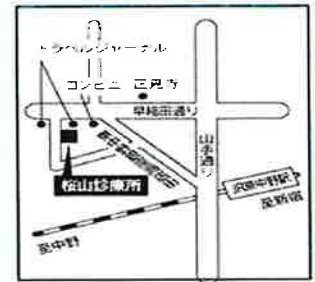
時間

13:30～15:00

場所

桜山診療所

中野区東中野3丁目17-8



連絡先

※予約制です

◆担当までご連絡ください◆

桜山診療所

電話：03-3369-0900

外来診療の医師紹介

中野区・新宿区・杉並区・練馬区の区民健診は、
予約なしで実施できます。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～ 11:30	米田医師 内科	西條医師 内科	伊藤医師 内科	中條医師 内科	新井医師 内科	曾我部医師(1/3週) 志賀医師(2/4週) 内科
午後	13:30～ 16:30	草生医師 内科					
【訪問診療】 医師と看護師が 自宅にて診療します。			伊藤医師		山本医師	西澤医師	