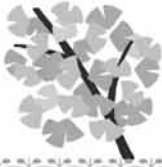


健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。
 中野・杉並に7薬局を展開
青葉調剤薬局
 中野区中野5-47-10
 03-3389-7110



友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行
 〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
 Tel:03-3386-9139

虚弱 (Frailty) ⇒ フレイル

- ① 中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (⇒色々な側面)



健康と要介護の間、軽い運動をしたり元々の健康状態に戻れると、この意味もあてて強調する「フレイル」という言葉に作りかえられています。加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態とされ、多くの方が、このフレイルの状態を経て要介護状態へとなるため、高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防することが大切になってきます。

多面的で加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的、経済的、環境的な要因が重なりあうことにより起こるとされています。変化としては①社会的に交流する機会が減る。②身体機能の低下(歩くスピードの低下)。③筋力が低下する・筋肉量が減る。④認知機能の低下。⑤疲れやすくなる。⑥元気が湧かなくなる。⑦慢性疾患(糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、抑うつ症状など)にかかる。⑧体重が減る。⑨低栄養になる。⑩収入が減る。⑪孤独になる。⑫多彩で、まさにコロナ禍の中の私たちのいまの状況ではないでしょうか。

フレイルの評価基準を表に紹介します、3項目以上該当でフレイル、1〜2項目該当で前フレイル(プレイル)です。

生活習慣病の(進行)予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。具体的には①持病のコントロールを良くして悪化させない。②感染症の予防に努める。③コロナだけでなくこれからインフルエンザも流行ってきます。これまで以上に、基本的な手洗い・うがいをし、

ボランティア募集

「友の会だより」「健友」を地域に配布するお手伝をしていただけませんか。可能な方は、友の会コーナーにお声をかけて下さい。よろしくお願いします。



新型コロナウイルス禍のもと フレイルを予防しよう

中野共立病院
 名誉理事長 山田 智

友の会の皆さん、お元気ですか？

いまコロナ渦の中、私たちが注意しなければならぬのは、感染症としてのコロナ肺炎のように直接的被害はもたらぬこと、「重症化のリスクが高いので」と高齢者の方が感染を恐れるあまり自宅に閉じこもつ

てしまい、図にあるように、心理・精神面では、うつ、発症、認知症を進行させたり、身体面では要介護者にならないまでも、フレイルなど間接的な健康被害を発生させはしないかということです。

脆弱性が出現した状態とされ、多くの方が、このフレイルの状態を経て要介護状態へとなるため、高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防することが大切になってきます。

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2〜3kg以上の体重減少
筋力低下 握力	男性<26kg、女性18kg
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする、など
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	(1) 軽い運動・体操をしていますか? (2) 定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「していない」と回答

フレイルは図にあるように、健康と要介護の間、軽い運動をしたり元々の健康状態に戻れると、この意味もあてて強調する「フレイル」という言葉に作りかえられています。加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態とされ、多くの方が、このフレイルの状態を経て要介護状態へとなるため、高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防することが大切になってきます。

「テレビ電話」も使うといいでしょう。医師としての電話再診の時間を見計らい外出の機会を作りましょう。以前お配りした自宅でできる体操も実践してください。④バランスの良い食事をする、低栄養は、フレイルを起こす最大の要因です。一人暮らしの高齢者は食事が減るの注意しましょう。あわせて加齢とともに、飲み込む力(嚥下機能)が弱くなります。入れ歯など、口の中を噛みやすくし、嚥下能力を保つ体操もし、食べる力を低下させないようにしましょう。⑤社会とのつながりを保つようにしましょう。高齢になると、家族や友人を喪失することで、気力や活気が失われてしまうこともあります。外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルへとつながります。趣味のサークルなどで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアなどで貢献することで、人との関わりを保ち続けることは、身体的、精神的フレイルの進行予防になります。運動もしない、文化活動もしない、地域活動もしない人はする人の16倍もフレイルになりやすくとされています。

「安否確認の電話をしあ

新型コロナ禍での暮らし

～友の会会員の声：中野健康友の会アンケートより～

ホットすること

<共立友の会会員の声>

- *庭で花の咲き具合やミニトマトの生育状況を見ているとき
- *画を書いたり、粘土細工。最近は絵本を書いているとき
- *日々の子供の成長。次男が歩く姿を見るとき
- *家族で夕食をいただくときです
- *散歩中に目に入る花々（草も含めて）をめでる。静かな音楽を聴いたら本を読む。
- *親戚や知人から元気との電話をもらったとき、テレビで古き良き時代の好きな映画や美しい景色や旅の様子を見た時、きれいな音楽を聴いたとき
- *最近、友人と近くの小さい公園で待ち合わせをして、人の少ない朝、夕に緑道を散歩するとき
- *友人が来たとき。音楽を聴いているとき、好きなものを食べているとき、よく寝るとき。



不安なこと・要望

<共立友の会会員の声>

- *年齢（79歳）で足が心配で散歩をしています
- *コロナが早く収束してほしいです。昔?のようにみんなが笑顔で集まりたいです。映画早く始まってほしいです。
- *6月で終わるストレッチの体操の実践表を次の分を作ってほしい。
- *頼れる親族がいなくて直面しているコロナ感染死など限りなく不安や心配は多いです。でも今は明るく元気!!
- *年金生活者なので、その額に見合っつつましく暮らしていくこと、健康を害さないように体調をコントロールしていくことを心しております。コロナ禍になって、とりわけ子育て中のひとり親家庭の世帯の生活苦が気になります。政治の手厚い補償を
- *平穏な日々になってほしいです（世界中）



私たちの仲間

友の会の皆様

こんにちは



室長 渋谷 直道

「医療・介護のワンストップサービス」を目指して

中野共立病院地域包括連携室は2016年の5月それまで中野共立診療所で展開していた在宅医療部門（往診）と病院の入院担当部門、医療相談部門が一つの職場となり誕生しました。その後ご自宅への退院を支援する

お困りのとき、まずはご相談を

中野共立病院の地域包括連携室はいわゆる医療情報の調整を行う「医療連携室」とは少し異なっています。

中野共立病院の地域包括連携室は「医療・介護のワンストップサービス」と「ハブ機能」を目指しています。ご家族の介護のことで困っている、医療費の不安がある、など友の会の皆様や地域の皆様が医療や介護・福祉のことでお困りの時はまず私たちの地域包括連携室へご相談ください。もちろん私たちでは対応できない

「退院支援看護師」そして居宅介護事業所（ケアマネージャー）が加わり総勢17人の職員で構成されています。

まず。私たちは「医療・介護のワンストップサービス」と「ハブ機能」を目指しています。ご家族の介護のことで困っている、医療費の不安がある、など友の会の皆様や地域の皆様が医療や介護・福祉のことでお困りの時はまず私たちの地域包括連携室へご相談ください。もちろん私たちでは対応できない

経済的な不安を感じ方も多くなっています。当法人で実施している「無料低額診療事業」に関するご相談も承っております。病院の向かい側東医研ビル2階です。経験豊かな看護師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネージャーと心優しい事務職員がお待ちしております。

中野共立病院 地域包括連携室

- ・入院相談
- ・訪問診療
- ・医療相談
- ・介護相談

2階 右手前の部屋です。お気軽にご相談下さい
階段の昇降が困難な方は、お電話下さい
☎(代) 3386-3166

あなたも「友の会だより」に投稿してみませんか？

絵、写真、短文、詩、短歌、俳句などなど……。お待ちしております。



タテのカギ

- ①土を掘るとできるもの
- ②アメリカの別の言い方
- ③大酒のみ
- ④いか・たこが吐く黒い汁
- ⑤薬を売る店
- ⑥桜が咲く季節はいつ
- ⑦試験を英語でいうと
- ⑧月をながめて鑑賞すること
- ⑨高い所から眺めて楽しむ遊園地にある乗り物、○○○○車
- ⑩悲しいの反対
- ⑪新聞等で四角に囲んだ記事
- ⑫日本は○○○がいい
- ⑬牛乳から作るパンなどに塗って食べる食品
- ⑭夜にやる学校、○○ク
- ⑮海にすむ軟体動物、十本の足が口の周りにある

ヨコのカギ

- ①安倍さんから全国の人に送られた白い布
- ②9を英語でいうと
- ③見てほうっておくこと
- ④一つずつ別にする
- ⑤森に住み、木の实をたべる小動物
- ⑥急行でない電車
- ⑦与党に対して○○○
- ⑧二日と四日の間の日
- ⑨昼食を英語でいうと
- ⑩俳人一茶の名字
- ⑪同じ境遇の人同士お互いに助け合うべき、ということ
- ⑫みやこはるみが歌う、こぶしのきいた歌のこと

1	E	2	3	A	4	5	6
7				8		9	C
		10		11	B	12	
13				F	14		15
			16	17			
18		19		20	21	22	
		23	24		D		
	25						

パズル応募方法：同封のハガキに答え「A～F順に並べた言葉」を書いて友の会まで。正解者の内、抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは11月11日

友の会

おたのしみパズル

