

いつまでも自分らしく動けるために

フレイルのチェックと予防

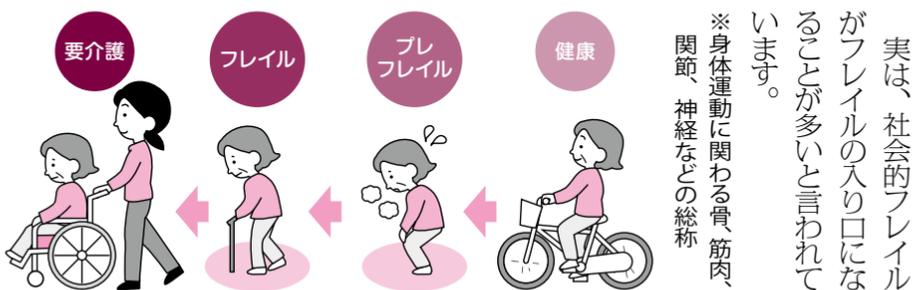
中野共立病院リハビリテーション室科長 島田真充しまだ まさみつさん

「フレイル」をご存知ですか？
日本老年医学会が2014年に提唱した言葉で、英語の「Frailty（虚弱）」が語源です。理学療法士の島田真充さんがフレイルと予防について解説します。

フレイルの要素が連鎖

人はある日突然、要介護状態になるのではなく、身体や認知の機能が徐々に低下すると考えられています。加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になる手前の「健康な状態と要介護状態の間」です。こうした過程の段階をフレイルと呼びます。

超高齢社会を背景に、フレイル対策は「健康寿命」を延ばすための最重要課題の一つです。フレイルの特徴は、食事や運動、社会参加によって再び元の健康な状態に戻る「可逆性」です。フレイルは単なる筋力の衰えだけでなく、次の3つの要素が連鎖（フレイル・ドミノ）することで進行します。



実は、社会的フレイルがフレイルの入り口になることが多いと言われています。※身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称

フレイルのセルフチェック

- 体重減少
6か月で2kg以上の意図しない体重減少
- 筋力低下
握力が男性28kg未満、女性18kg未満
- 疲労感
ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- 歩行速度
横断歩道を青信号のうちに渡りきれない（秒速1.0m未満）
- 身体活動
軽い運動・体操や、定期的な運動を週に1回もしていない

予防の3つの柱

① 栄養（食事と口腔ケア）
筋肉を作るために1日3食、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品）をしっかり摂ることが重要です。また、噛む力を維持するために定期的な歯科検診も欠かせません。

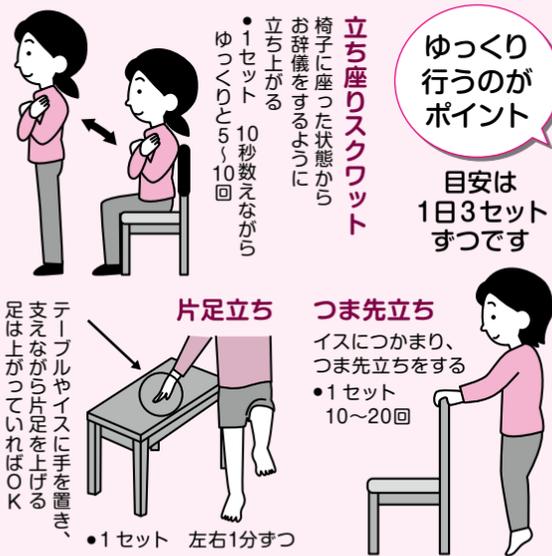
② 運動
激しい運動ではなく、日常生活の中での活動量を増やすことが第一歩です。スクワットや片足立ちなどの筋トレを取り入

③ 社会参加
趣味のサークル、地域のボランティア、就労など、外に出て他者と交流することが、精神的・身体的な活力を生む最大の防御策となります。

早期発見がカギ

フレイルは自覚症状が乏しく、早期発見がカギです。簡易基準の3項目以上に該当するとフレイル、1〜2項目は前段階（プレフレイル）とみなされます。また、最近で

自宅で簡単フレイル予防の体操



ゆっくり行うのがポイント
目安は1日3セットずつです

立ち座りスクワット
椅子に座った状態からお辞儀をするように立ち上がる

1セット 10秒数えながら ゆっくりと5〜10回

つま先立ち
イスにつかまり、つま先立ちをする

1セット 10〜20回

片足立ち
テーブルやイスに手を置き、支えながら片足を上げる

足は上がってればOK
1セット 左右1分ずつ

小さな改善から

フレイルは、「老いだから仕方ない」と諦める状態ではありません。多ければ発しているサイクンの自治体で「フレイルチェック」や体操などのイベントが開催され、自らの状態を数値で確認したり、運動できる機会が増えています。

参加しませんか？

健康友の会

健友会の各診療所には、健康友の会があります。体操やウォーキングなどの健康づくり、茶話会や麻雀などの仲間づくりも行っています。フレイル予防にぴったりの活動です。入会金は500円です。ご入会の詳細は各友の会へおたずねください。



わたし

2026年度国家予算では軍事費が9兆円超。自民・公明・維新が2025年12月に三党合意で決めた「国家予算の中から国民のために使う医療費4兆円削減」分がそのまま軍事費にまわされる計算です。さらに軍事費増額のために所得増税も行われる計画です。軍事費増の中身は、他国に撃ち込む長射程ミサイル、次期戦闘機の開発など「敵基地攻撃能力」の保有です。政府が原則としてきた「専守防衛」を投げ捨て「他国を攻撃する国」へ進んでいく内容です。これらは、米国の安保条約に基づく軍事共同を前提とした「憲法違反の戦争法」の下で進められています。米

命輝く、その人らしい暮らしを支える看護・介護

第39回 看護介護活動交流集会

看護学生室師長 中森千絵

看護介護活動交流集会を2025年12月10日に開き、職員や友の会会員ら約70人が参加しました。健友会が毎年、継続している大切な集会です。今年度は9つの発表がありました。

多職種連携とSDHの視点



生活の場に合わせた個別性

在宅復帰を見据え、入院中から患者さんの生活スタイルを詳細にヒアリングした事例も発表されました(②)。病院の画一的なルールに当てはめず、「自宅の時間軸」を優先してインスリンの投与時間を調整した結果、不安定だった血糖コントロールの改善に繋がりました。一人ひとりの生活に真摯に向き合う中で「気づき」が、患者さんに

「発見と共感」のバトンを次へ

「発見と共感」のバトンを次へ。質疑応答では「発見あり、共感あり」の活発な意見交換が行われ、会場全体が一体感に包まれました。職場は違えども、救急外来による下部内視鏡におけるリスク回避の取り組みからは、安全を守るための「地道な努力」の重要性を再認識しました(⑤)。下部内視鏡検査における徹底した情報収集は、事故を防ぐための最後の砦です。一

運営を終えて——

運営を終えて——「発見と共感」のバトンを次へ。質疑応答では「発見あり、共感あり」の活発な意見交換が行われ、会場全体が一体感に包まれました。職場は違えども、救急外来による下部内視鏡におけるリスク回避の取り組みからは、安全を守るための「地道な努力」の重要性を再認識しました(⑤)。下部内視鏡検査における徹底した情報収集は、事故を防ぐための最後の砦です。一

演題一覧

演題(事業所/発表者)

- ① 無料低額診療事業利用の患者への支援～SDHの視点から見た振り返りと今後の課題～(中野共立病院 2階病棟/名古屋重紀)
- ② 在宅医療を受ける高齢患者に対する血糖コントロール支援(中野共立病院 2階病棟 Aチーム/田島こころ)
- ③ 多国籍の高齢男性の入院から退院までの関わりから得た学び(中野共立病院 2階病棟 Bチーム/山田聖子)
- ④ 回復期リハビリテーションの役割と認知症のBPSDの症状に対するケアについて(中野共立病院 3階病棟/小川友花)
- ⑤ 下部内視鏡検査での前処置時観察の重要性とリスクを知る～起こりうる医療事故を感知できる看護を目指して～(中野共立病院救急外来/柴木美香)
- ⑥ 寸劇!! 「認知症花子さんシリーズ」～認知症啓蒙活動のあゆみ～(中野共立病院 居宅介護支援事業所/窪田麻美)
- ⑦ 重度片麻痺患者が電動車いすを導入したことで生活状況が改善した症例～活動・参加レベルへのアプローチと精神症状の変化～(上高田訪問看護ST南中野サテライト/齊藤慎)
- ⑧ 地域に根差した診療所の役割～患者との関わりから必要な支援を考える～(江古田沼袋診療所/小山由利子)
- ⑨ サービス介入が困難な認知症の方への介入で学んだこと(西荻南訪問看護ステーション/田島秀佳)

の事例でした。多職種連携による、受入れが可能なベッドの手配、無料低額診療の対応、疎遠だったご家族との関係修復に至るまでのケアと看取りの場面が非常に印象的でした。

継続的な関わりとリスク管理

「気になる患者さん」を放置せず、フットワークの軽さを活かしてアプローチを継続する診療所の姿勢は、地域医療の生命線です。受診中断や体調不良のサインを見逃さず、電話や訪問の「粘り強い追跡」が、重症化の防止に繋がる素晴らしい活動だと感じました(⑧)。

「発見と共感」のバトンを次へ。質疑応答では「発見あり、共感あり」の活発な意見交換が行われ、会場全体が一体感に包まれました。職場は違えども、救急外来による下部内視鏡におけるリスク回避の取り組みからは、安全を守るための「地道な努力」の重要性を再認識しました(⑤)。下部内視鏡検査における徹底した情報収集は、事故を防ぐための最後の砦です。一

部署の努力に留めるのではなく、今回の学びを法人全体で共有し、検査依頼時の情報伝達をより確実なものにしていくことで、医療安全に繋がっていきたく強く思いました。

ウチの所長さん

②江古田沼袋診療所 高崎 良子 所長



私の父は昭和11年、東京生まれです。近所に軍需工場の中島飛行機武蔵製作所があったため、父の母は畑仕事中にB29の機銃掃射に遭い、こめかみを撃ち抜かれて命を落としました。幼い父の妹を守ろうと、覆い被さったのです。

今思えば、私の医師としての最初のロールモデルは、名前も顔も知らない叔母のかけつけ医なのです。真のやさしさとは何かを模索しつつも、大学卒業後は迷わず地域医療を選び、今に至ります。

父は7人兄弟の下から2番目。長姉が学校にも行かず、母親代わりとして弟妹の面倒をみてくれたそうです。その後も自身は独身のまま、甥や姪を子どもや孫のようにかわいがってくれました。

今後は医療の質を高めるのはもちろん、「沼診に来ると安心する」と感じてもらえる癒しの力を高め、いつでも帰ってこられる実家のような診療所をスタッフと共につくりたいです。

実家のような診療所

ピアノに向かう時間や動物行動学の読書が私の大切な気分転換です。完全なるインドア派です。

今後は医療の質を高めるのはもちろん、「沼診に来ると安心する」と感じてもらえる癒しの力を高め、いつでも帰ってこられる実家のような診療所をスタッフと共につくりたいです。

真のやさしさとは

その叔母は私が小学生の頃に小腸クローン病を発症しました。何とか回復しましたが、月1回の「やさしい」

真のやさしさとは。その叔母は私が小学生の頃に小腸クローン病を発症しました。何とか回復しましたが、月1回の「やさしい」

新年お楽しみ会

天沼健康友の会

新年お楽しみ会を1月15日、診療所で開催。職員の大出さんと窪田さんによるギター演奏と軽快なトークで盛り上がりました。歌詞カードを手にみんなで歌い、青春時代を懐かしむひとときとなりました。(板倉)



作品展に過去最多の出席者

やまと健康友の会

11月の作品展には34人の方から過去最多の出展がありました。毎年、作品を用意してくださる人だけでなく、初めての方、職員のご家族など参加者の幅も、作品の種類も広がりました。(石田)



一人ぼっちをなくそう

桜山健康友の会

「一人ぼっちをなくそう」を合言葉に茶話会を開催。「健康で楽しく」がテーマのおしゃべり会です。日記を書く、太極拳で体幹を鍛える、大股で歩くなど、それぞれの健康法を出し合い、盛り上がりまりました。(杉本)



クリスマスうたう会を開催

桃井健康友の会

12月18日、恒例の「クリスマス会」に24人が参加。中野共立病院



連載 7

認知症多職種チーム

なぜ、オレンジカフェで歌うのか

中野共立病院 居宅介護支援事業所 窪田麻美

健友会では地域社会保
障活動の一環として認知
症の予防や理解の促進な
どに取り組んでいます。

この連載でご紹介した寸
劇「認知症の花子さんシ
リーズ」や月一回開催の
「オレンジカフェきょう
りつ」(認知症カフェ)
もこうした活動の一つで
す。

選曲のポイントは…

まず、童謡、唱歌、歌謡
曲など、回を重ねるごと
にレパートリーを広げて
いきます。

また、曲によっては、歌
詞カードを眺めつつ、詩
の世界に浸ったり、感想
を語り合ったり、静かな
時間を共有することもあ
ります。

仲間と共に思い出す
と、コミュニケーション
が深まり、孤独感も和ら
ぎます。

メロディやリズムに合
わせて身体を動かすこと
も大切です。複数の脳の
機能を使い、刺激を与え
ると言われています。

回想と身体

昔の音楽や写真などに
触れると、子どもの頃や
思い出が浮かび、懐かし
さや楽しさが蘇って、穏
やかな気持ちになりま

す。認知症の予防やリハ
ビリの効果が期待される
「回想法」という心理療
法です。脳が活性化し、
情緒が安定すると言われ
ています。

仲間と共に思い出す
と、コミュニケーション
が深まり、孤独感も和ら
ぎます。

外すことができない選
曲基準は、参加者の年代
です。具体的には、19
47〜49年に生まれた
「団塊の世代」前後の参
加者がどのような歌と共
に生きてきたかをチーム
で考えて、選んでいます。

「団塊の世代」前後の参
加者がどのような歌と共
に生きてきたかをチーム
で考えて、選んでいます。

「団塊の世代」前後の参
加者がどのような歌と共
に生きてきたかをチーム
で考えて、選んでいます。

「団塊の世代」前後の参
加者がどのような歌と共
に生きてきたかをチーム
で考えて、選んでいます。

歌うことで参加

「オレンジカフェきょう
りつ」で欠かせないの
が、生のギター伴奏に合
わせて一緒に歌う、参加
型の音楽プログラムで
す。季節の歌を必ず1曲
は入れて、3曲ほど歌い

ます。具体的には、19
47〜49年に生まれた
「団塊の世代」前後の参
加者がどのような歌と共
に生きてきたかをチーム
で考えて、選んでいます。

オレンジカフェきょうりつ
みんなで歌う音楽リスト

季節のうた	歌謡曲
一月一日 スキー うみ 夏は来ぬ 里の秋 ジングルベル	また逢う日まで 見上げてごらん夜の星を バラが咲いた 知床旅情 思い出の渚
反戦・平和の歌	
さとうきび畑 青い空は	

人

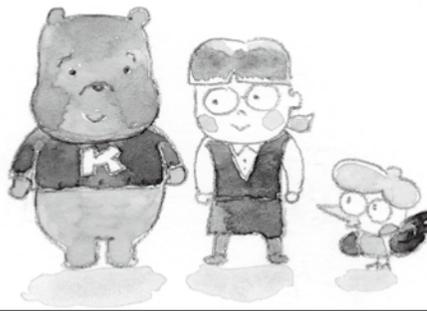
未経験からやりがいへ

中野共立診療所 医事課課長補佐 領家直子さん

健友会で働き始めて
11年目になります。医
療事務は未経験でした
が、祖母がやまと診療
所の訪問診療を受けて
いたので、法人に馴染
みがありました。

診療所にはさまざま
な患者さんが訪れま
す。経済的に困窮して
いる人も少なくありま
せん。仕事や住まいを
用意してくれるという
知人を頼りに上京した
ら、騙されて無一文に

なりました。医療事務
は未経験でしたが、祖
母がやまと診療所の訪
問診療を受けていたの
で、法人に馴染みがあ
りました。



つながる & つなぐ 病院・診療所・友の会

の塚本事務長から医療機関の経営
のお話を聞いた後、「もろびとこ
ぞりて」など、クリスマスや冬の
歌をたくさん歌いました。ケーキ
とおしゃべりで大満足な会になり
ました。(遊佐)



ミカンからフキノトウへ

えこ・ぬま健康友の会

診療所跡地のミカンがたわわに
実りました。甘かったです。新年
に鳥が食べてしまったのかな。も
う少しでフキノトウや菜の花が咲
きます。フキノトウの天婦羅は美
味しいと役員さん。(粉川)



ビーズのクリスマスツリー

西荻健康友の会

毎年12月になると、診療所の受
付にビーズのクリスマスツリーを
飾ります。職員家族の手作りです。
キラキラしていてかわいいと、外



少し遅めの新年会

かわしま健康友の会

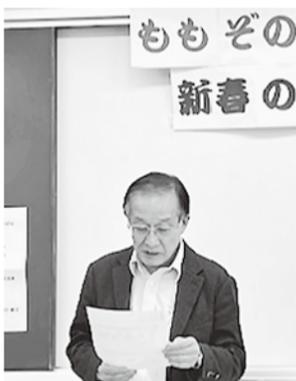
1月21日に新春企画として「お
しゃべり会」を開催。世話人さん
を中心に話題は「友の会バスツ
アーについ
て」「渋谷と
中野の違い」
などなど。
ビールやお
茶を片手に
終始笑いの
絶えない楽
しい午後に
なりました。
(窪田)



ハーモニカと体操

ももその健康友の会

5年ぶりの「新春のつどい」を
2月18日に開き、20人が参加。会
長挨拶から始まり、梶尾所長の講
演、「セシオンハーモニーメイッ
ク」によるハーモニカの演奏。最後は
全員でラジオ体操。とても楽しい
時間でした。(中西)



分断や排除のない社会を 新春のつどい



伊藤浩一理事長

「医療費の支払いが滞ったことのない患者さんです。生活保護制度につながり、検査を受けるようになりました。医療が生活に与

「医療費の支払いが滞ったことのない患者さんです。生活保護制度につながり、検査を受けるようになりました。医療が生活に与



山本英司院長

「貧困や格差の問題を覆い隠さない議論が必要。分断や排除のない社会を一緒に目指していきたいでしょう」と呼びかけました。

「貧困や格差の問題を覆い隠さない議論が必要。分断や排除のない社会を一緒に目指していきたいでしょう」と呼びかけました。



健友会と東京医療問題研究所は「新春のつどい」を東京都生協連会館(中野区)で1月14日に開き、友の会会員や地域のみなさん、職員ら77人が参加しました。新型コロナウイルス感染症の流行以降、5年ぶりに規模を縮小して開催。職員や職場の紹介、歌と演奏などを交え、楽しいひと時になりました。

伊藤浩一理事長は年頭あ

える影響も、しっかり聞いて受け止め、患者さんに寄り添い、支援していくことが大切」と強調しました。

地域の医療と介護を守る署名

お礼とご報告

介護福祉事業部長 大出珠江

「地域住民の医療を受ける権利を保障するため、医療機関の維持存続への支援を求める請願署名は2,222筆が寄せられました。」

「地域住民の医療を受ける権利を保障するため、医療機関の維持存続への支援を求める請願署名は2,222筆が寄せられました。」

「介護改善請願署名2025」もみなさまのご協力を得て、1,180筆を集めることができました。

「医療へのアクセス権は、国の大きな責任です。ところが、物価高騰などを背景に、多くの医療機関は過去最大規模の経営危機に直面し、「医療崩壊」が現実になりかねない状況に陥っています。署名に込められた重い声を国会に届け、医療機関が健全な経営を維持し、誰もが安心して暮らせる社会の実現を強く求めています。」



厚労省は「ケアプランの有料化」も提案しています。引き続き改悪案の撤回を訴え、みなさまと共に取り組んでいきます。

厚労省は「ケアプランの有料化」も提案しています。引き続き改悪案の撤回を訴え、みなさまと共に取り組んでいきます。

訃報

中野・杉並健康友の会、中野共立健康友の会会長の植木紘二さんが2月11日、急逝されました。長年にわたり健友会を支えていただきました。深く感謝いたしますとともに、謹んでお悔やみ申し上げます。

健友会 無料低額診療事業

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

対象となる方 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方。収入状況等確認・申請による審査があります。

実施事業所

中野共立病院 03-3386-3166(代)
中野共立病院附属中野共立診療所 03-3386-7311(代)
川島診療所 医科 03-3372-4438 歯科 03-3373-2741

中野共立病院リハビリテーション科

セラピスト募集中

様々な新しい技法や機械も取り入れリハビリの質向上をめざし、回復期から生活期、在宅まで診れるセラピスト集団をめざす職場です。一緒に成長しませんか。

理学療法士 (新卒)	1人
作業療法士 (新卒・経験者)	2人
言語聴覚士 (新卒・経験者)	1人

お問い合わせ 中野共立病院 事務長・塚本 03-3386-3166

編集部から

葬儀の情報を知りたいという声があり、かつて「健康幸座」で講師を務めた葬儀屋さんに依頼することにしました。江古田沼袋診療所の訪問診療を受けていた元友の会役員さん。月1回のカラオケが楽しみでした。大好きな曲を歌った2日後の朝、声をかけても反応がなく、中野共立病院に緊急電話。すぐに医師と看護師が到着して看取られました。葬儀屋さんが持参した区役所のおくやみガイドブックでお別れはスムーズに。本当に助かりました、とご家族。葬儀屋さんは講座の講師の方でした。訃報が続きました。ご冥福を祈ります。

薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911
〒164-0001 中野区中野 5-47-10
ホームページ http://www.toiken.co.jp

●青葉調剤薬局	中野区中野 5-47-10	3389-7110
●ちひろ薬局	中野区沼袋 2-30-7	3387-3426
●わかば薬局	中野区弥生町 3-27-11	3372-5664
●すみれ薬局	中野区東中野 3-17-17	3362-2510
●西荻みなみ薬局	杉並区西荻南 1-14-19	3335-7200
●なごみ薬局	杉並区天沼 3-28-8	5347-0671