フレイル『イレブンチェック』

どちらかに○をつけてください。

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか？	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか ？※	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？ ※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか？	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか？ ※	いいえ	はい

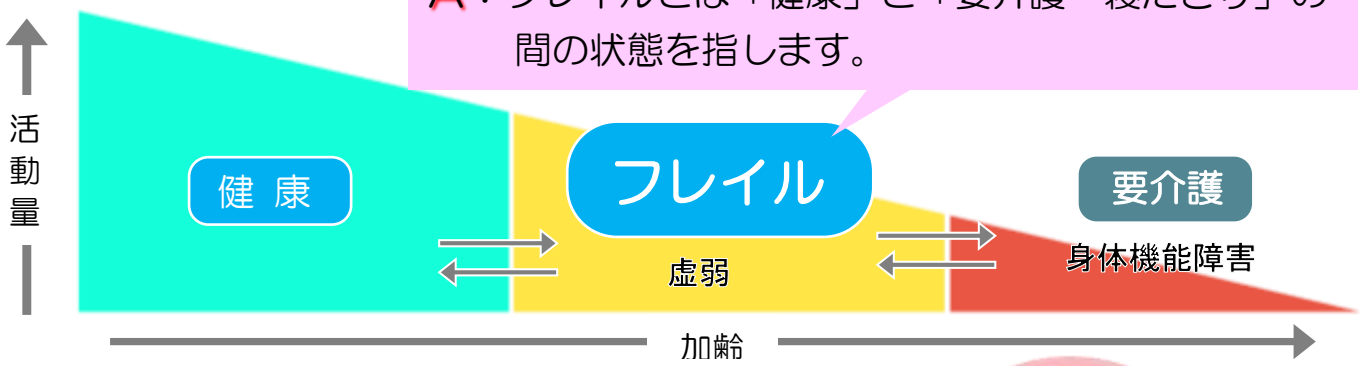
※ 質問 4･8･11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

（出典）東京大学高齢社会総合研究機構

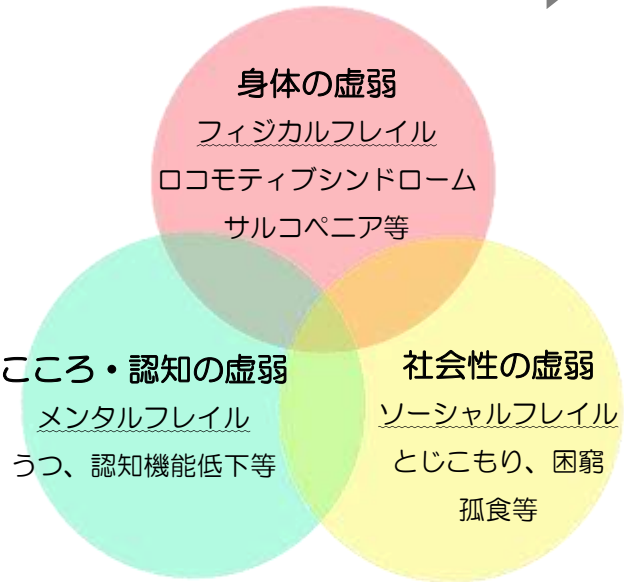
右側の黄色い欄に○がたくさん付いた方、フレイルって何なの？
と思った方はページをめくってください

Q：フレイルってなに？

A：フレイルとは「健康」と「要介護・寝たきり」の間の状態を指します。



『加齢によって心と身体が老い衰えて、社会とのつながりが弱くなった状態』のことを言います。要支援・要介護の前段階であるフレイルは、筋力の衰え等の**『身体の虚弱』**だけではなく、精神的に弱くなる**『こころ・認知の虚弱』**や人との関わりが薄くなる**『社会性の虚弱』**などから構成され、それぞれが複雑に絡み合っているのです。



Q：なぜフレイルになってしまうの？

A：フレイルになってしまうのには 以下に挙げる３つの要因があります。

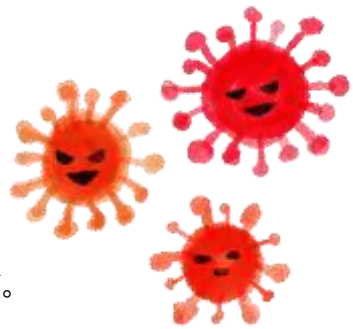
① 身体的要因

加齢により活動量が減少する為、体幹や足の筋肉量が低下します。
筋肉量が減ることで歩きづらくなったり、転倒の危険性が高まります。
ロコモと呼ばれる運動器の障害で日常生活に影響をきたします。
口腔機能が低下することによって低栄養状態になります。

② 心理・精神的要因

物忘れや、物の名前がなかなか出てこない等、認知機能の低下があります。
うつ病を発症する場合もあります。
これらの病気は目に見えづらいので、早期に発見することが困難です。

③ 社会的要因



配偶者との死別や定年退職等により 家で一人で過ごす時間が増えます。
社会との関わりが減り、家に閉じこもり気味になってしまいます。
他人との接点が無くなる事で、孤立したり孤食になります。
昨今では新型コロナウィルスのせいで、人と会う機会がさらに減っています。

Q：フレイルにならないようにするためには？

A：多角的（栄養・運動・社会的）に予防する必要があります。

栄養的予防

低栄養はフレイルの大きな要因なので、栄養バランスを考えた健康的な食生活をしましょう。
食が細くなっても、筋肉量を維持するために食材が偏らないよう 意識することが大事です。
筋肉を作るタンパク質、エネルギーとなる炭水化物、身体の潤滑油となるビタミン・ミネラルは必要な栄養素です。
運動するにも、筋肉量を増やしたり骨を強くする栄養が無ければ十分な効果が得られません。
加齢に伴い、噛む力が弱くなる・舌が力強く動かない等、オーラルフレイル（口腔機能低下）も進行し食事が困難になります。
オーラルフレイルは舌回し運動やパタカラ体操などで予防しましょう。

パ・タ・カ・ラ と１音ずつ大きく強くハッキリと発音しましょう。
パパパパパ・タタタタタ…と５回ずつを３セット繰り返すのもやってみてください。

運動的予防

運動する習慣を身に着けることが大事です。
ウォーキングや体操などの有酸素運動を取り入れましょう。
庭の手入れや家事などでこまめに動くこともよいでしょう。
足腰を鍛えることで血流もよくなります。血行促進は認知機能の低下予防にも効果的です。
ケガをしないように、まずは家の中でできる運動や近所の散歩から始めて、慣れてきたら徐々に運動量を増やしましょう。

社会的予防

社会参加は心の健康につながります。
身体の健康に気を配っていても社会参加をせずにいるとフレイルが進行してしまいます。
地域の行事やボランティア活動に参加したり、子どもや孫に会う等、人との交流を増やしましょう。
今は気軽に外出できない日々ですが、会えない場合でも手紙や電話などで連絡をとりましょう。
人とコミュニケーションを取る事で脳が活性化し、フレイル予防の効果アップが期待できます。
積極的に人とのつながりを維持するように心がけましょう。

フレイルの予防には、栄養摂取・適度な運動・社会参加が大切です。
早期に発見し対応することで、予防・改善ができます。しかし、高齢者がフレイル状態に自ら気付くことや、今までしてなかった運動を習慣化し継続する事は大変なことです。
高齢者本人や家族・友人も日頃から互いに声をかけ合い、無理なく楽しく体を動かしていくようにしましょう。
人は年齢を重ねるごとにさまざまな病気を発症しやすくなります。
病気はフレイルの状態をさらに深刻化させる危険があります。かかりつけ医師に相談しアドバイスを受ける・定期的に健康診断を受けるなどして健康管理を続けていくこともフレイルの予防・改善の大切なポイントです。

外来診療担当医表

令和４年９月１日より

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡	森岡	近藤	齋藤	泉山	小林or北大
		盛	千丈		横山	小林	
	午後	泉山	齋藤	盛	近藤	近藤	
			千丈			横山	
消化器内科	午前	岡本	岡本	宮下	岡本	宮下	1宮下・佃 2町田・中島 3宮下・佃 4町田・中島 5岡本・当番
		町田	藤田	中島 正	町田	佃	
	午後	佃	宮下	町田	佃	中島 正	
		肝臓外来	中島 紗			中島 紗	
糖尿病内科	午前		中野		中野	中野	変更有り 都度掲示
	午後			中野 16:00まで			
外科	午前	阿部	手術	青木	手術	手術	青木or阿部
	午後	青木		阿部			
整形外科	午前	新井	髙橋	原	原	宮腰 15:30まで	原
	午後	髙橋 15:00～	髙橋 15:00～	新井 13:30～	原 16:30まで	岩崎※	
					河村※	筌場※ 16:30まで	
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	
乳腺外科				小西 13:00～ 16:30まで			小西 第1・3・5 午前のみ
循環器内科		木谷 13:00～ 16:30まで		五十嵐 午前のみ			

※河村：上肢専門外来 第2　※岩崎：下肢専門外来 第3　※筌場：脊椎専門外来 第3

※小児科（月火木金）13時～14時、（水）午後は 慢性外来・ワクチン専門外来です。

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください

医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804　札幌市中央区南４条西 25 丁目 2-1
☎011-563-2211　(FAX)011-522-1691
https://www.aiiku-hp.or.jp/

内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、外科、乳腺外科
整形外科、リハビリテーション科、小児科、麻酔科(斎藤友久医師)

Illustrator：大和田 静

病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に
心から愛され、信頼される
病院となることを目指します

あいいく さっぽろ 検索

●2022 年 8 月 29 日発行　●発行／愛育病院 広報委員会

関連病院案内

札幌センチュリー病院 150 床
白石区菊水元町５条３丁目 5-1　☎011-871-1121
内科・消化器内科・外科・乳腺外科・人工透析外科・泌尿器科・循環器内科・整形外科・麻酔科・人工透析センター・乳腺センター・内視鏡センター・肝胆膵消化器病センター（外来透析無料送迎あり）・人間ドック（日帰り）

石橋胃腸病院 106 床
白石区川下３条４丁目 2-1
☎011-872-5811
内科・消化器内科・人工透析内科・循環器内科・人工透析室（外来透析無料送迎あり）
人間ドック（日帰り）

富丘腎クリニック
手稲区富丘１条４丁目 5-33
☎011-686-5005
外来透析専門・無料送迎有り