

先端医療から福祉まで「生きる」を応援します

恵 Keiju 寿

Vol.111
2021年
10月号



- 特集 はじめよう！フレイル予防
- フレイル予防のコツ
- けいじゅフレイルドック

編集後記：フレイル予防には“毎日 少しでも”の積み重ねが大事。
そうは言っても続かないのが三日坊主。どうすれば継続できるのか、
考えに考えぬいた果てに、「寝転びながらできる筋トレ」をスマホ
で検索しました。このチャレンジの結末はいかに。



人生100年時代 いつまでも元気で過ごすために

はじめよう！フレイル予防

最近なんだか元気が出ない、少し歩いただけすぐ疲れる…
そんなあなたは、もしかしたら「フレイル」かもしれません。
今回は、最近さまざまなところで話題になっている「フレイル」について特集します。



フレイルってなに？

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の間をあらわしています。最近では、新型コロナウイルス感染症の流行で生活にさまざまな制限がかかるようになり、フレイルが進行してしまうケースが増えていると言われています。

フレイルを放っておくと、介護が必要な状態になってしまう可能性があります。早い段階でフレイルに気づき、悪化しないように対策することで、改善が期待できます。



「健康寿命」を延ばすため、国もフレイル対策を強化中！



厚生労働省では2020年4月より、75歳以上の高齢者を対象に、要介護になる手前の状態かどうかを判断する「フレイル健診」をスタートしました。身体の状態や認知機能、生活習慣に関する15項目の質問に答えてもらい、フレイルのリスクがある人には医療機関の受診や生活のアドバイスを実施します。

あなたのフレイル度は？

かんたん 恵寿式フレイルチェック

食事・栄養について

- 食欲低下や体重の減少がある
- お口のトラブルや食事の時にむせることがある

体力・運動について

- 体力が落ちた（前は楽にできていたことが今はしんどいと感じる）
- 筋力や握力が落ちた

お薬について

- お薬を6種類以上飲んでいる

普段の生活について

- 心が落ち込むことが多い
- 一日誰とも話をしない日がある

いくつ当てはまりましたか？

2つ以上当てはまった方は、もしかしたら **フレイル** かもしれません。

毎日の生活を少し見直すだけで、フレイル予防につながります。
次のページでは、今日から実践できる予防のコツをご紹介します！

次のページへGO！

栄養 1 知っておきたい たんぱく質のこと

からだをつくる大切な栄養素
たんぱく質は人間に欠かせない5大栄養素のひとつで、筋肉や内臓、血液など身体の組織をつくる大切な役割を持っています。5大栄養素…たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル

たんぱく質が不足すると…

- ・疲れやすい
- ・病にかかりやすい
- ・噛む力が弱い などの影響が出ます

たんぱく質のおかずを食べて筋肉量アップ

たんぱく質は肉、魚、卵、豆腐、大豆製品に多く含まれています。牛乳などの乳製品と合わせて毎日の食事に意識して取り入れてみましょう。



いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることでエネルギーや栄養をバランスよく摂取できます。



お手軽アレンジ

うどん・そば
たまごやネギ、ワカメをプラスすると一度に複数の栄養素を摂取できます

運動 2 『ちよいトレ』で 運動習慣をつける

毎日の運動習慣がカギ
フレイルの要因のひとつは筋肉の衰えです。いつもの生活の中に「ちょっとした」運動を取り入れるだけで筋肉の維持に繋がります。



① ひざ伸ばし

左右各10回

深くイスに座り、片足を伸ばしながらつま先を天井に向けます。5秒静止して元に戻します。



② かかとの上げ下げ

10回～15回

浅くイスに座り、ゆっくりとかかとを持ち上げます。2秒静止して下ろします。



『ちよいトレ』のポイント

- ・筋肉を意識しながら ゆっくりとした動作を意識
- ・息を止めずに、声を出して数を数える
- ・無理せず自分のペースで行う

恵寿総合病院の公式YouTubeチャンネルでも簡単にできるストレッチをご紹介します



くすり 3 おくすり手帳 活用術

くすりの情報を整理する
いつ、どこで、何の薬を処方されたのか。薬の種類が増えるほど管理が大変になります。おくすり手帳を正しく活用することで健康管理に役立ちます。

フレイル？副作用？

薬が増えると、副作用が起きやすくなり、食欲低下やふらつきなどの原因になることがあります。



気になる症状があるときは

服用を中止せず、おくすり手帳を持って医師や薬剤師に相談しましょう。



おくすり手帳を持参すると

薬局で薬を処方してもらう際、おくすり手帳を持参するとお薬代が安くなります。



相談するときには、使っている薬だけでなく、健康食品やサプリメントなどの情報も伝えましょう。「いつ」「どのような」症状が出たのかをメモしておくくと相談しやすくなります。

生活 4 おうち時間の過ごし方のすすめ

自分に合った心地よい暮らしを研究
コロナの影響で外出の機会が減り、家で過ごす時間が増えました。この機会に、日常のひと工夫でおうち時間の楽しみを再発見してみませんか。



CASE.01 テレビのみかた

- ・料理番組を見ながらメモを取りオリジナルレシピ本をつくる
- ・クイズ番組で分からなかった問題を集めて後日解いてみる

CASE.02 家事のしかた

- ・今まで作ったことない料理に挑戦してみる
- ・使っていないものをリストアップして整理整頓する



外出できなくても、インターネットを使えばご自宅で旅行気分を味わうこともできます。使ったことのない方もこの機会に挑戦してみませんか。

けいじゅ フレイルドックが はじまります。

フレイルを予防して、いつまでも
自分らしく健康でいたい。
人生100年時代を考えた新しい取り組み、
2021年10月スタートです。

毎月第2・4金曜日
13:30~16:00開催

要予約

恵寿総合病院 健康管理センター
お問い合わせ **0767-52-3211**
平日 9:00~16:00

2022年1月31日まで、キャンペーン価格でご提供します。

~~¥14,300~~ → **¥9,900** (税込)

日本初。けいじゅフレイルドックは「検診+予防教室」で、
フレイル予防を専門家がサポート！人生100年時代の新しいドックです。

けいじゅフレイルドックを受けるには

1 まずはお電話で ご予約ください

恵寿総合病院 健康管理センター
0767-52-3211
平日 9:00~16:00

2 事前にアンケートが 郵送されます

当日のスムーズな健診のため、
事前にアンケートをご記入ください。



3 当日は恵寿総合病院 健康管理センターに お越しください



当日のプログラム

13:30 事前にお配りした
アンケートの確認

14:00 フレイル検診 (60分)

15:00 フレイル予防教室 (60分)

16:00 終了！ 検診の結果発表
必要な方は2次検診の予約へ

ご持参いただくもの

■ アンケート ■ 筆記用具 ■ 動きやすい
服装 (腕や裾がまくりやすいもの)
■ 飲み物 ■ タオル ■ おくすり手帳
(処方箋やおくすりの持参でも可。)

Check // 60分



フレイル検診

あなたのフレイル度を
チェックします！

■ 身体計測・栄養状態

身長・体重・握力・ふくらはぎ
(下腿)の周囲径を計測します。
体重減少や食事量に関する質問に
答えていただき、栄養状態を評価
します。

■ おくすりの内容・飲み合わせ

普段飲んでいるお薬をご持参いた
だき、薬剤師がお薬の量や組み合
わせについて確認します。

■ こころの健康・認知機能

計算や記憶力などの質問に答えて
いただき、認知機能を評価します。
また、事前アンケートをもとに
こころの健康状態を評価します。

ダブルでサポート！



Action // 60分



フレイル予防教室

専門家が予防の知識を
レクチャーします！

■ フレイル予防につながる食事

■ 筋力・体力アップの体操体験

■ おくすりを飲むときの注意点

■ 社会とのかかわりのすすめ

■ 再検査の案内・紹介



フレイル対策ブックをプレゼント！

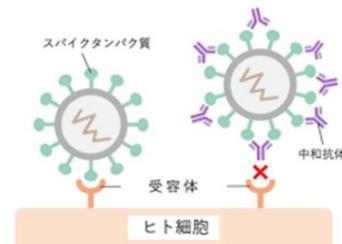
新型コロナウイルスと闘う 中和抗体価検査を開始しました

恵寿総合病院と恵寿金沢病院では、新型コロナウイルスに対するワクチン接種後に獲得される、「中和抗体（スパイク抗体）」抗体価検査を導入しました。

※この中和抗体はあくまで「重症化予防効果」を有するもので、感染そのものを防ぐことができるかどうかは不明です。高い抗体価が確認できても、周囲の方に伝染させないためにも、これまで通り感染予防を行うことを推奨しています。

「中和抗体」とは？

「中和抗体（スパイク抗体）」は新型コロナウイルスに感染した後にできる抗体とは異なる抗体です。十分な中和抗体が獲得されると、変異型ウイルスを含め、新型コロナウイルスにかかりにくくなり、感染した場合でも重症化しにくくなることが知られています。



恵寿総合病院

石川県七尾市富岡町94番地

恵寿金沢病院

石川県金沢市下新町6番26号



検査日時

毎週水・金曜
14:00～14:30 ※祝日除く

平日
9:00～15:00 ※祝日除く



検査費用

5,500 円 (税込)

5,500 円 (税込)



検査結果

1週間程度で結果を郵送
カルテコ登録済の方は2日後に確認可能

1週間程度で結果を郵送



ご予約
お問い合わせ

要予約
0767-52-3211

予約不要・総合窓口まで
076-220-9192



けいじゅヘルスケアシステムとは

社会医療法人財団 重仙会と、社会福祉法人 徳充会の総称です。
“先端医療から福祉まで「生きる」を応援します”をミッションに掲げ、境目のない総合的なサービスを提供します。

2021年10月

発行：けいじゅヘルスケアシステム
〒926-8605 石川県七尾市富岡町94番地
Tel: 0767-52-3211 (代表)