

日増しに寒さが加わってまいりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。今回は、「フレイル」をテーマに取り上げました。また、リウマチケアナースによるリレーエッセイも始まります。最後までご覧いただけますと幸いです。

新型コロナウイルス感染症ワクチンおよびインフルエンザワクチンのご予約について

◆新型コロナウイルスワクチンのご予約について

・予約専用番号090-2850-0848にご連絡ください。(平日9時から17時まで)

・加東市在住の方は、加東市のweb予約システムでも予約可能です。

〈接種可能日時〉平日火曜日 午後

〈ワクチンの種類(11月現在)〉ファイザー社製の従来株、オミクロン株BA.4・BA.5対応ワクチン。

◆インフルエンザワクチンのご予約について

・当院代表番号0795-42-8851にご連絡ください。(平日9時から18時まで)

〈接種可能日時〉平日月曜日から金曜日 午前・午後

※新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの同日接種を希望される場合は、先に新型コロナウイルスワクチンの予約専用番号にご連絡いただき、同日接種を希望する旨をお伝えください。

シニアはメタボよりフレイル対策！

少しドキッとする上記のフレーズ、兵庫県が掲げているフレイル予防のタイトルです。フレイルは、体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことを言います。まずは簡単なチェックをしてみましょう。

兵庫県「フレイル予防プログラム普及ポスター」より抜粋

- ☐①直近6か月間で2kg以上体重が減った
- ☐②1日の食事回数は1～2回のことが多い
- ☐③半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。
- ☐④お茶や汁物でむせることがある
- ☐⑤以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。
- ☐⑥ペットボトルのふたを開けるのが大変だ。
- ☐⑦外出しない日が1週間以上続くことがある。

ウラの【1】へ



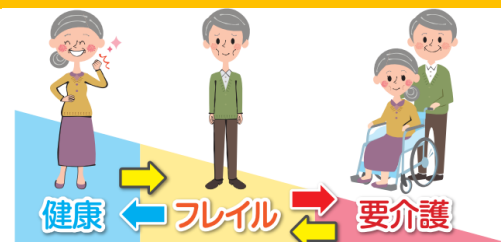
ウラの【2】へ



ウラの【3】へ



ウラの【4】へ



当てはまる項目があれば、裏面の1から4をご参照ください。

リレーエッセイ～リウマチケアナース編～

リウマチケア看護師制度は、リウマチ性疾患のケアに関する優れた看護師を育成し、リウマチ財団登録医、登録薬剤師、登録理学療法士・作業療法士と連携、協働して医療水準の向上を図り、系統的治療、ケアにより患者様の健康と福祉に貢献することを目的とし、平成22年に発足しました。

当院はリウマチ、膠原病専門病院として、幅広い膠原病患者様の受け入れをしております。患者様は病気や治療に対する不安が大きく、「この病気は治らないの？この薬は一生飲み続けなくては行けないの？副作用は？経済的負担が大きい。」等、様々な不安を抱えておられます。

当院では患者サポート体制を整え、リウマチケア看護師による相談窓口を設置しております。私自身、約15年リウマチ疾患に携わっている経験を踏まえて、これまでたくさんの患者様とお話しさせていただきました。お一人お一人の不安や思いを傾聴し、多職種と連携しながら、出来る限り精神的不安の軽減に努め、少しでも心の支えになれるよう日々努力しております。

外来、入院を問わずどんなご相談でもお受けしますので、気軽に声をかけて頂けたらと思います。

(地域連携室室長 森下裕子)



フレイル予防、4つのポイント！！

1 栄養 食べる まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

- ・1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事
- ・タンパク質を忘れずに

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな あぶら にく ぎ ゆうにゆう・乳製品 やさい
かいそう (に) いも たまご だ いずせいひん く だもの

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

2 口腔 お口の働き かむ力・飲み込む力を保つ

- ・毎日の歯磨き
- ・かかりつけの歯医者
- ・お口の体操

各発音8回を2セット行う

パタカラ体操 お口の周りとお舌の筋力の低下を予防します！

パパパパ パパパパ
タタタタ タタタタ
カカカカ カカカカ
ララララ ララララ

- 1.「パ」…唇をはじくように
- 2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3.「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4.「ラ」…舌をまるめるように

3 運動 動く 動き続けるためのからだづくり

- ・散歩やウォーキングなど、1日20から30分程度と毎日少しの筋トレを加える

手開き 手の上げ下げ4回。
親指を上にして肩の高さまでゆっくり上げる

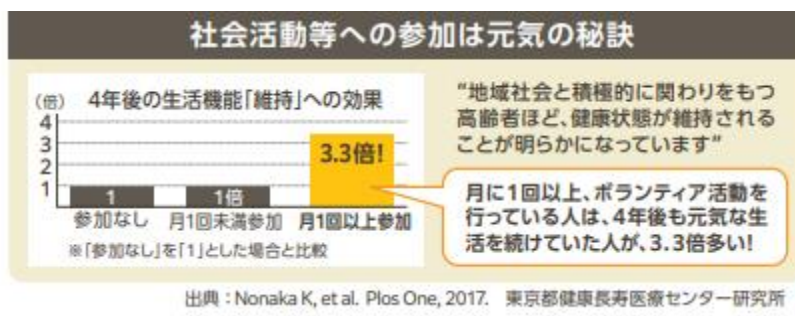
脚開き 左右各4回。
やや斜め後ろにゆっくり上げます

ヒップウォーク 足を一歩前に出し、両足を曲げて腰を下ろします。左右交互に足を出し4歩進みます。
前に出した足で体重を支えながら腰を下ろします

ダイナミックフラミンゴ 左右それぞれ20カウント。
視線を前に 床から5cm位上げる

4 社会参加 つながる 外出、交流、参加で人と地域につながる

- ・1日1回以上の外出・週1回以上は、友人や知人と交流
- ・楽しさややりがいのある活動に参加



参考資料：横浜市健康福祉局 今日から取り組むフレイル予防

編集後記

最近、ポーランドの陶器に出会い、少し衝動買いしてしまいました。独特のスタンプ手法のデザインはとても愛くるしく、マンネリな食事も不思議と新鮮に思えます。コロナ禍での気分転換になりました。(K.K)



2022年11月発行 発行元：松原メイフラワー病院 〒673-1462 兵庫県加東市藤田944番地25

TEL：0795-42-8851 (代) FAX：0795-42-8857

E-mail ▶ info@mayflower-hp.jp

HP ▶ http://www.mayflower-hp.jp/

