



まだまだ寒さの残る日々が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。  
日々の生活習慣を見直しながら、安心して健やかな毎日を重ねていきましょう。  
今回も最後までご笑覧いただけますと幸いです。

## 寒い季節こそ要注意！転倒とフレイルを防ぎましょう

### フレイルとは？

フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間にあたる段階です。

次のような変化はありませんか？

- 歩く速度が遅くなった
- つまずきやすくなった
- 食事量が減った
- 外出や人との交流が減った
- 疲れやすくなった

一つでも当てはまる場合は、フレイルのサインかもしれません。



### 冬に転倒が増える理由

冬は特に転倒リスクが高まります。

屋外では

- 雨や雪で滑りやすい路面
- 厚着による動きにくさ

屋内では

- 暖房器具のコードやカーペットの段差
- 夜間の暗い廊下
- 合わない履物やスリッパ

屋内の転倒は意外と多く、注意が必要です。



### 今日からできる予防のポイント

① 体を動かす習慣を

- 椅子からの立ち座り運動
- かかとの上げ下げ
- 家の中で毎日少しづつでも続けましょう

② 食事をしっかりと

- 肉・魚・卵・大豆製品など、蛋白質を意識する
- 1日3食、できるだけ欠かさずに

③ 環境を整える

- 室内を明るくする
- つまずきやすい物は片付ける
- 履きやすく滑りにくい靴を選ぶ



### 病院からのお知らせ

「最近、歩くのが不安」「転びそうで怖い」と感じたら、早めにご相談ください。

## 外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00~ 12:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテー ション科	松 原	奥 田	松 原	松 原	奥 田	
		立 花		齋 藤	亀 長	立 花	
		一般内科 リウマチ科 (膠原病)	小 林 (一般内科)	塩 沢	小 林 (一般内科)	塩 沢	小 林 (一般内科)

午 後 (15:00~ 18:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテー ション科	奥 田	立 花	荒 木 (一般整形)		奥 田	
			奥 田 (痛み外来) ※完全予約制				
		一般内科 リウマチ科 (膠原病)	小 林 (一般内科)	小 林 (一般内科)	小 林 (一般内科)		小 林 (一般内科) *オンコール

午前	内視鏡検査		名 田				
午後							

\* 初診の方は、出来るだけ受付終了30分前までにご来院ください。

## バレンタインデーと生活習慣病



### —「甘い日」を健康を考えるきっかけに—

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを通して、家族や身近な人との気持ちのやりとりが生まれる、心温まる日です。この機会に、生活習慣病について少し考えてみませんか。チョコレートに多く含まれる砂糖や脂質は、摂り過ぎると血糖値の急な上昇や体重増加を招きやすくなります。これらは糖尿病や脂質異常症、高血圧といった生活習慣病の発症や悪化に関係するとされています。日頃から治療や食事管理を行っている方は、特に「量」を意識することが大切です。



一方、カカオ含有量の高いチョコレートには、血管の働きを助けるとされるポリフェノールが含まれています。少量をゆっくり味わうことで、無理のない健康習慣につなげることもできます。甘い物を贈るだけでなく、一緒に散歩をするなど、体を動かすきっかけをつくるバレンタインもおすすめです。この日を、ご自身の生活習慣を見直す機会として、健やかな毎日につなげていきましょう。

### 編 集 後 記



2026年1月、アメリカ独立250周年を記念した25セント硬貨のシリーズ最初のコインとして「メイフラワー号の協定 (Mayflower Compact Quarter)」が発行されました。コイン裏面にはメイフラワー号が描かれています。当院受付ロビーには病院模型と一緒にメイフラワー号も鎮座しておりますので見てくださいね。（K.K）



2026年2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](mailto:info@mayflower-hp.jp) HP ▶ <http://www.mayflower-hp.jp/>

