

**S T A R T**

**vol.5**

特集

# 今から始める フレイル予防

## 目次 -Contents-

- P2……今から始めるフレイル予防
- P4……高齢者の低栄養防止
- P6……人間ドックレディースデー
- P7……小児科専門外来のご案内
- P8…外来診療のご案内（担当医表）

所沢市市民医療センター広報誌「START」  
編集・発行：所沢市市民医療センター広報委員会  
発行日：令和2年2月17日  
〒359-0025 埼玉県所沢市大字上安松 1224-1  
04-2992-1151（代表）  
<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryo/>

## 今から始める フレイル予防

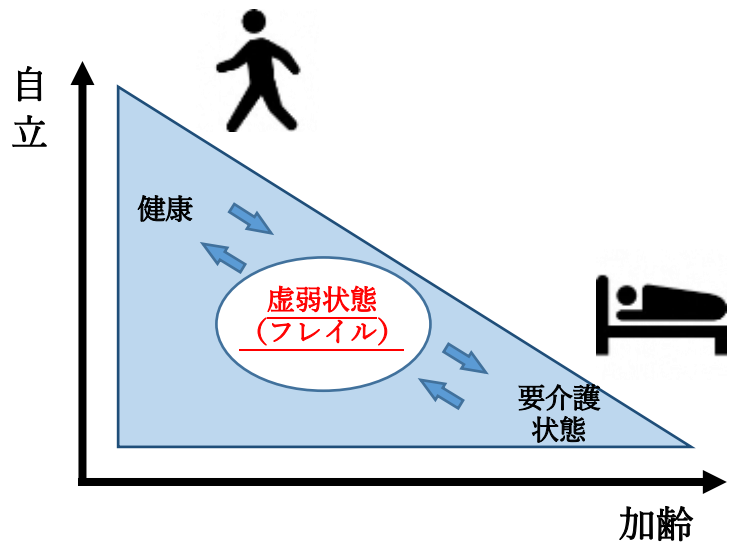
-いつまでも健康に過ごすため-

理学療法士 鈴木

### [フレイルとは]

フレイルとは、英語の「Frailty」の訳で、日本語では「虚弱」や「老衰」を意味します。加齢に伴う身体的な機能低下だけでなく、精神的・社会的な機能低下をも含みます。

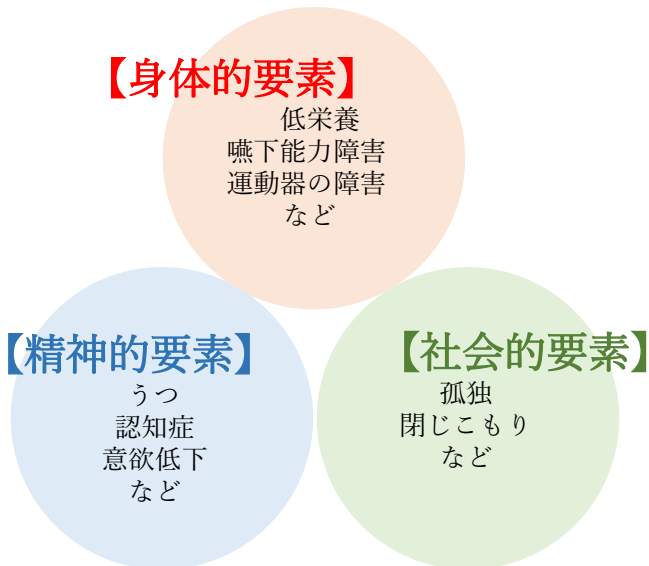
言い換えると、『健康な状態』と『要介護状態（日常生活でサポートが必要な介護の状態）』の中間の状態のことを指す概念です。平成28年度の国民生活基礎調査では、介護が必要になった主な原因、1位が「認知症 18.0%」、2位が「脳血管疾患 16.6%」、3位が「**高齢による衰弱 13.3%**」となっています。



参考

：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業の推進」

### [フレイルの構成要素]



#### 【身体的要素】

日常生活のために必要な身体能力の低下。「歩くのが遅くなった」「つかむ力が弱くなった」などの筋力低下と、「食べる量が減った」「飲み込みにくい」などの低栄養につながる機能低下を指します。

#### 【社会的要素】

「友達付き合いが減った」「閉じこもり」「孤食」など、社会とのかかわりが乏しくなることを指し、また経済的な問題も含まれます。

#### 【精神的要素】

「何もする気にならない」「何かをすることがおっくう」等の意欲が低下するなどの、フレイルがさらに進むきっかけとなる、心や精神状態を指します。

フレイルは、「ささいな衰え」から「生活に困る身体の衰え」の段階です。「歳を重ねたせい」にするのではなく、早めに気づき適切に対処することで、今より悪くならないように維持、改善へとつなげることが重要です。

## [イレブンチェック]

日常生活における次の11項目のチェックリストから、フレイルリスクを確認してみましょう。右側の列に○が6つ以上あると、フレイルが進行している可能性があります。

※④、⑧、⑪は、「はい」と「いいえ」が反対になっているので、お気を付けてください。

|                 |   |                                      |     |     |
|-----------------|---|--------------------------------------|-----|-----|
| 栄養              | ① | ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつ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（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか  | はい  | いいえ |
| 口腔              | ③ | 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか    | 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回30分以上の汗をかく運動を、週2日以上、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 |
| 社会性<br>・<br>ところ | 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日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか             | はい  | いいえ |
|                 | ⑩ | 自分が活気に溢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  |

右側の列の○の個数→

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

## [フレイルの予防・対策]

フレイルの予防・対策には **3原則（社会参加・栄養・運動）** を継続することが大切です。

### ○社会参加



『社会とのつながりを失う』ことがフレイルの始まりといわれています。サークル活動や、ボランティア活動、習い事など、それぞれ自分に合った活動を続けていくことが大切です。

### ○栄養



『たんぱく質』、『必須アミノ酸』、『ビタミン・ミネラル』、など、バランスよく摂取することが大切です。一人で食事を摂る『孤食』は、食事の品数も減り、食材も偏るため、低栄養となりやすい状態です。家族や友人、地域の人などと共食の機会を作りましょう。

### ○運動



筋力や運動能力を改善するには、**有酸素運動**と**レジスタンス運動（筋力トレーニング）**が効果的と言われています。ウォーキングやサイクリング、水泳、ラジオ体操などの有酸素運動と、家事をしながらの『かかと上げ』、テレビをみながら『スクワット』、『少し早歩き』などのレジスタンス運動を、日常生活の中に取り入れ、習慣化していきましょう。

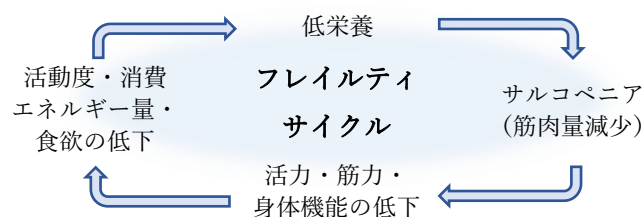
# 高齢者の 低栄養防止

- 1日に必要な食事を食べられていますか？ -

管理栄養士 吉野

さて、フレイルの予防については、前ページで3つの点からの対策が必要であるとお伝えしました。このページでは、その中の**栄養**について取り上げてご紹介していきます。

十分な栄養が摂取できないと、サルコペニア（筋肉量の減少）につながり、最終的に「フレイルティ・サイクル」が構築されます。



ちなみに

…70歳以上の方が、1日に必要とするエネルギー（たんぱく質）の量は…

男性 : 2,200 kcal (83g)

女性 : 1,750 kcal (66g)

※日本人の食事摂取基準(2015年度版)より 身体活動レベルIIの場合 エネルギーは推定平均必要量、たんぱく質はエネルギーの15%相当量

…食べ物にすると… ※下枠内のすべての食品の合計が目安の量となります

## 炭水化物 Carbohydrates

ごはん … 300g (お茶碗2杯分)

ロールパン … 80g (2個)

じゃがいも … 100g

## ビタミン・ミネラル Vitamin / Mineral

野菜 … 300g (両手いっぱい×3)

※きのこ・海藻類も含む

果物 … 100~200g (握りこぶし大)

## たんぱく質 Protein

鶏肉 … 70g (てのひらに乗るくらい)

鮭 … 70g (切り身1切れ)

卵 … 60g (1個)

大豆製品 … 150g  
(豆腐1/4と納豆1パック)

牛乳 … 200ml

油 … 大さじ1 砂糖 … 大さじ1~2

※持病がある方や、食事療法を行っている方は、医師又は管理栄養士などにご相談ください。

しかし、毎食しっかり栄養を取ろうと思っても、調理に手間がかかったり、後片付けが面倒だったりすると、「なかなか毎回続けるのは…」なんてことも。

そこで、缶詰の食品を活用した、お手軽レシピを2つご紹介します。

## 缶詰でお手軽・魚の蒲焼丼

### 【材料（1人分）】

蒲焼の缶詰（いわし・さんまなど）… 1缶  
ごはん … 1膳  
ほうれんそう … 50g  
きざみのり … 適量

### 【作り方】

- ① 蒲焼の缶詰をお皿にあけ、レンジ（500Wで40秒程度）で温める。
- ② 温かいごはんの上に、ゆでたほうれんそうと①を乗せ、きざみのりを散らす。

※野菜を増やしたり、温泉卵をのせたりすると、さらに栄養価がアップします。

※大葉・みょうが・ゴマなどを加えると、違った風味が楽しめます。



## おやつにもおすすめ・お麩のミルク汁粉

### 【材料（1人分）】

あずきの缶詰 … 50g  
牛乳 … 100ml  
お麩 … 2g

### 【作り方】

- ① お麩は水でもどし、水気を切っておく。
- ② 器にあずきと牛乳を入れて混ぜ、ラップをかけてレンジ（500Wで30秒程度）で温める。 ※吹きこぼれにご注意ください。
- ③ ②に①を加える。

※あずきと牛乳の割合はお好みで変えても大丈夫です。

※レンジで温める際には必ず耐熱容器をお使いください。

※温めすぎにはご注意ください。



せっかくの食事も、一人で食べるより、家族や友人と一緒に食べた方がおいしいよね！  
普段一人で食事をする人が多い人は、積極的に「共食」の機会を設けるようにしましょう！



令和 2 年度

女性スタッフを  
中心に検査を  
実施します。

乳がん検診、  
子宮がん検診  
の枠を増やしております。

# レディースデー

## Ladie's Day

人間ドック

女性受診者限定日

2020年度の実施日

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 4/15 | 5/20 | 6/17 | 7/15 |
| 8/19 | 1/20 | 2/17 | 3/17 |

第三水曜日

レディースデー  
特別メニュー



コースによって  
昼食がつかない  
場合もあります

スペシャル松花堂弁当

# 小児科 専門外来 のご案内

市民医療センターでは、平日の小児科診療、夜間や休日の急患診療のほかに、お子様の個別の疾病等に専門的な治療を行うため、**専門外来**（いずれも予約制）を設けております。

お子様の健やかな成長を支援するため、ご家族の皆様と一緒に、スタッフが親身になって診療を行っています。お子様の健康・成長に関して、お悩みのことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## ●小児神経発達相談外来

担当医：小出 博義

（ハロークリニック名誉院長

・埼玉医科大学小児科非常勤講師）

※初診の方は予約制



|        |  |
|--------|--|
| 診療日    | 毎月第1・3・5木曜日  |
| 受付時間   | 午前8時30分～午前11時00分   |
| 診療開始時間 | 午前9時00分  |
| 診療内容   | 小児科領域の神経の病気、てんかん、発達の問題（知的発達障害、運動発達障害、言語発達障害、注意欠陥多動性障害、広汎性発達障害）等の診療を行っています。<br>※摂食障害、不登校等は除きます。 |

## ●小児夜尿症外来

担当医：山本 幸一

（所沢市市民医療センター小児科担当理事）



※完全予約制

医師より一言

「夜尿症を卒業するまでに1年はかかりますが、ご本人が大丈夫と自信がつくまで、根気強く、一緒に治療をしていきましょう。」

|        |   |
|--------|---|
| 診療日    | 毎週水曜日   |
| 受付時間   | 午後1時00分～午後4時00分   |
| 診療開始時間 | 午後1時30分   |
| 診療内容   | 日常生活を考慮した治療をしていきます。症状に応じて服薬指導・アラーム療法を取り入れます。また、定期的に達成度を確認し、その都度治療方針を見直しながら治療を進めていきます。 |

## ●乳幼児フォローアップ外来

担当医：吉岡 寿朗

（所沢市市民医療センター小児科医長）

※完全予約制

医師より一言

「お子様に必要なことや、ご家族の不安について、一緒に考えていきます。お気軽にご相談ください。」

|        |   |
|--------|---|
| 診療日    | 毎週金曜日   |
| 受付時間   | 午後1時00分～午後4時00分   |
| 診療開始時間 | 午後1時30分   |
| 診療内容   | 低出生体重児や、疾病を持った赤ちゃんたちの、その成長や発達をフォローします。乳幼児（0歳から就学前）を対象に診療を実施しています。 |



# 外来診療のご案内

令和2年1月1日現在

診療科目 内科、循環器内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、小児科、放射線科

診療日 月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）

（診療時間）

| 科目  | 受付時間        | 診療開始時間      |
|-----|-------------|-------------|
| 内科  | 午前 8 時～11 時 | 午前 8 時 30 分 |
| 小児科 | 午前 8 時～11 時 | 午前 8 時 30 分 |
|     | 午後 1 時～4 時  | 午後 1 時 30 分 |

|     |    | 月              | 火              | 水                 | 木                                 | 金                           |
|-----|----|----------------|----------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 内科  | 午前 | 繁              | 東              | 繁                 | 繁                                 | 鯨岡                          |
|     |    | 東              | 鯨岡             | 鯨岡                | 東                                 | 三輪                          |
|     |    | 酒井<br>(1・3・5週) | 平田             | 酒井                | 吉山                                | ★ 東<br>(糖尿病初診)              |
|     | 午後 |                |                | ★ 東<br>(糖尿病外来)    |                                   |                             |
|     |    | 月              | 火              | 水                 | 木                                 | 金                           |
| 小児科 | 午前 | 山本             | 山本             | 山本                | 山本・土橋・吉岡<br>上記3医師又は2医師            | 藤塚                          |
|     |    | 土橋             | 土橋             | 土橋                |                                   | 吉岡                          |
|     |    | 吉岡             | 吉岡             | 吉岡                | ☆ 小出<br>神経発達相談 (要予約)<br>(第1・3・5週) | 山本                          |
|     | 午後 | 藤塚<br>(第4週休診)  | 藤塚             | 土橋<br>又は<br>吉岡    | 山本・土橋・吉岡<br>上記3医師又は2医師            | 山本                          |
|     |    | 山本<br>又は<br>土橋 | 山本<br>又は<br>吉岡 |                   |                                   | 土橋                          |
|     |    |                |                | ☆ 山本<br>夜尿症 (要予約) |                                   | ☆ 吉岡<br>乳幼児フォローアップ<br>(要予約) |

※（内科）★（小児科）☆は、予約制専門外来です。

※このほか都合により休診となる場合があります。休診情報については、広報ところざわ、ホームページ、ほっとメール等でご確認ください。

ご予約・  
お問合せは

04-2992-1151 (代表)

まで