



知っていますか！フレイル

健康寿命という言葉は知っておられる方が多いと思います。人は誰しも**元気で長生き**したいと思っています。しかし、誰でも高齢になれば体の機能が低下していきます。また、身体的な機能低下だけではなく、精神的にも弱くなっていき「もう年だから…」と言いがちです。また仕事を引退し、出かけることも少なくなり、人と接する機会も少なくなります。

「フレイルとは」

このように、高齢になると**身体的・精神的・社会的にも**だんだん虚弱化していきがちです。このような状態を「フレイル」といいます。**（身体的フレイル・精神的フレイル・社会的フレイル）**このような状態が続きますと、筋肉・骨などが弱って、だんだん歩行しにくくなります。そうすると自宅に引きこもりがちになり、そのうち立座りさえもひと苦労と言った状態になります。それゆえ、しばしば転倒するようにもなります。このような状態が進行するといわゆる「寝だまり」状態になり、元気で長生きができなくなります。



「フレイル予防対策」

フレイルはある日突然になるわけではありません。高齢者の場合、フレイルは老化と同じような意味になります。フレイル状態になっても、「あゝ年を取ったな」とあきらめずに、適切な生活習慣を取り入れれば健常な状態に戻すことができるのです。そのためには、まず食事に気を付ける必要があります。年をとったからといってあっさりしたものでばかり食べていけません。魚や肉といったタンパク質を積極的にとる必要があります。それと運動が必要です。しんどいからといって運動しないと筋力がどんどん衰えます。さらに精神的・社会的フレイルを防ぐには、年をとっても積極的に人と交流することが大切です。認知症予防にもなります。



「フレイル予防で元気で長生き」

フレイルになる前には、生活機能がちょっと落ちるという**予兆の段階**があります。これにいち早く気づき、生活を変えればフレイルを予防することができます。こうすることにより、介護いらすの「元気で長生き」が実現できることになります。

ホームページ随時更新中

<http://inoueclinic-hp.jp/>

当院の診療内容や特色など、皆様の健康にお役立ちいただけるような情報を発信し、『利用しやすく、利用して良かったと思われる医療機関』を目指して取り組んでまいります。院長ブログも随時更新しておりますので、ぜひご利用ください。

井上クリニック 瓜破西

検索



携帯電話の方は
こちらのQRコードを
ご利用ください

当院では、職員の資質向上を目的とした院内研修にも力を入れております。2月にはパナソニックエイジフリーショップ平野様全面協力にて、パナソニックエイジフリーショップの作業療法士である船谷先生を講師に『実践で学ぶ！！！乗移動介助の基礎知識と応用』というタイトルで、腰を痛めない乗移動介助の方法や福祉用具の効果的な使用法、自宅にあるものを用いて上手に使う方法など、日頃よく連携をしている様々な事業所様と合同での研修会を開催いたしました。



「井上クリニックの取り組み」

いきいき健康教室

次回の健康教室は、平成30年6月16日(土)午後2時半より、

『フレイル・ロコモティブシンドロームって何?』

～寝たきりにならないために～ をテーマに、介護老人保健施設たちばなの作業療法士 日野上様をお招きして、自宅でもできるロコモ・フレイル予防運動と、井上先生による講義を開催いたします。

どなたでも無料でご参加いただけますので、皆さま奮ってご参加ください。

〒547-0025 大阪市平野区瓜破西 2-7-49 ニューロータスライフ1F

医療法人井上クリニック TEL: 06-6700-8800 (代表) FAX: 06-6700-8801

医療法人井上クリニック居宅介護支援事業所 TEL&FAX: 06-6700-8832 (ケアマネ直通)

井上クリニック訪問介護ステーション TEL: 06-6700-8802 (ヘルパー直通)

