

健康ほくほく通信

園 保健介護課 地域包括支援センター 内線3122

No.2 外出自粛中における自宅でのフレイル予防

感染予防のため外出の機会が減り、運動不足になりがちです。この状態が長く続くことで、特に高齢者では要介護状態の一手手前である「フレイル」という状態になることが心配です。そこで、自宅で取り組めるフレイル予防についてご紹介します。

「フレイル(Frailty(虚弱))」とは

加齢とともに心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間にある状態。多くの高齢者がこの期間を経て要介護状態となるため、健康状態を延ばす重要なカギとなります。



フレイルを予防するためにできること

栄養（食生活・口腔機能）

- ① 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ② 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ③ しっかり噛んで食べる、歌を歌う、早口言葉を言う、本や新聞を音読するなど、口の周りの筋力を鍛える。

運動（身体活動）

- ① 人通りの少ない場所や、時間帯を選んで散歩やウォーキングをする。
- ② 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、鬼の里マーチ体操、椅子につかまってスクワットなど）を行う。
- ③ 家事（庭いじり、片付け、調理など）や農作業などで体を動かす。
- ④ 座っている時間を減らし、足踏みするなど体を動かす。

社会参加

- ① 家族や友人と電話で話したり、手紙、メール、SNS（ラインなど）を使って交流する。
- ② 自宅でできる趣味や楽しみを見つける。
- ③ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく

※不眠や食欲不振などの症状が2週間以上続くときは、主治医や保健師に相談しましょう。

北宇和病院
だより

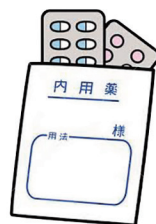
薬を適切に使用しましょう

薬剤課長
だんうら とし お
檀浦 俊雄

当院では、外来処方箋のほとんどを院外処方箋として発行しているため、薬剤師の業務は入院患者さんに対する病棟業務が中心になっています。

患者さんが入院してくると、薬剤師は入院前の薬の使用状況、入院に至った経緯、入院時の病態などを把握し、医師と共同で薬の使用方針を決めていきます。入院中は、医師、看護師などと連携しながら、内服薬、外用薬、注射薬が適切に使用されるように努め、退院時には、入院中の薬による治療の流れを踏まえて、説明・指導を行うとともに、薬に関する情報提供書と退院時の処方内容をお薬手帳に貼付するシールを発行しています。

薬は適切に使用しないと、十分に効かなかったり、有害な症状が現れたりすることがあります。勝手な判断で、薬の使用を中止したり、使用方法を変えたりするのはやめましょう。



今月の1枚



鬼北町奈良の国道320号線沿いに突如現れた「天空の城ラピュタ」のロボット兵。その精巧な造り、再現度の高さに驚きました。

編集後記

▼4月に新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が全国に拡大されました。感染予防の観点から取材を自粛したため、今月号の人探訪とほくほく鬼北家族の絆は休載いたします。

▼新緑鮮やかな5月に入りました。鬼北町の豊かな自然の中にと新型コロナウイルスの感染拡大の脅威が迫っていることを忘れてしまいそうになります。そんな鬼北町でも連休中のイベントは軒並み中止となり、今月は全く取材ができませんでした。新型コロナウイルスの感染拡大が終息し、イベントを取材できる日が待ち遠しいです。(史)