



広報 第十号 さくら前線

「健康講座」 「フレイルを防ぎましょう」

今年に入り新型コロナウイルス感染症の猛威のため、外出を控え、運動不足になりがちの方は多いのではないのでしょうか？
感染は確かに怖いのですが、かといって出歩くことなく家の中で、じっとしては、「フレイル」と言う状態になりかねないと言えます。

それでは、「フレイル」と言うのはどういう状態なのでしょう？ 本来「Frailty（虚弱）」の日本語訳で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性がありますので、適度な運動や食事等は、重要と言えます。

人は加齢に伴ない、筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。さらにその状態では食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、タンパク質をはじめとした栄

養の摂取不足による低栄養の状態になります。低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきま

す。こうした悪循環を「フレイル・サイクル」と呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。

この悪循環を断ち切ることが、予防していく上で大切となります。フレイルの状態になると、要介護状態になる危険性が高まるだけでなく、入院のリスクや死亡率も上昇します。また、ストレスに対する抵抗力も低下し、健康な状態であれば数日で治る風邪でも、さらに悪化して肺炎になりやすい状態になります。

次の項目のうち3つ以上あてはまる場合にはフレイル、2つ当てはまる場合にはフレイルの前段階のプレ・フレイルと判断されま

- ① 体重減少
意図せず体重が年間4〜5kg以上減少した。
- ② 疲労感
何もしていないのに疲れを感じる事が多い。
- ③ 歩行スピードの低下
1秒間に1メートル未満。横断歩道を青信号の間に渡りきれない。



- ④ 筋力(握力)の低下
利き手で、握力が男性26kg未満、女性18kg未満(体重の40%以下となってしまう)
- ⑤ 身体活動量の低下
これまで習慣的に実施していた軽い運動や体操や定期的な運動、定期的なスポーツをしなくなった。

フレイル・イレブンチェック

フレイルは早期に発見・対応すれば健康な状態へと戻ることが可能です。先程の項目に当てはまらない場合であっても、次の11項目を定期的にチェックし、フレイルの軽微な兆候やリスク要因がないかどうか確認してみましょう。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1. 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
	Q2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6. 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
	Q7. 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
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

解答欄の右側に○が付いた時は要注意です

出典：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」

施設情報 さくらライフクリニック船橋ステーション
千葉県船橋市本町7-5-19 JR総武線「船橋」駅北口徒歩2分
ヤマケンビル2F

広報 さくらの木 2020年 11月号



特定健康診査が始まっています

8月より特定健康診査が始まっています。

健診等を受診して、疾病の早期発見や重症化を予防しましょう。

当院は予約なしで健診が出来ます。

毎年、終了間際には混雑しますので、早目の受診をお願い致します。

がん検診等の同時実施

特定健康診査、または健康診査と、肺がん・大腸

がん・肝炎ウイルス健診の同時受診が出来ます。

(別途、自己負担)

ご不明な点がございましたらお気軽にご連絡下さい。

お問い合わせ番号
048-746-7071

実施期間：8月1(土)～12月10日(木)【月曜・水曜～土曜日(午前中)】

健診名	対象	自己負担金
特定健康診査	40歳～74歳 (昭和56年4月1日以前生まれかつ受診日現在74歳以下)の国民健康保険加入者	1,100円
健康診査	後期高齢者医療制度加入者	無料
	40歳以上(昭和56年4月1日以前生まれ)の生活保護・支援給付受給者	無料

レントゲン撮影

こんにちは。春日部さくら病院の放射線科スタッフです。
今回は胸部レントゲン撮影時の素朴な疑問について解説いたします。

①なぜ検査着に着替えるのか

↓理由は服のプリントやボタンが写ってしまう事があるからです。また、ネックレスやエレキパン、ホットカイロ、湿布等も写ってしまいます。
写ってしまうことで誤診につながる恐れもあります。

②なぜ息を吸うのか

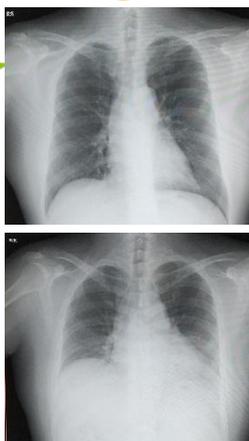
↓理由は息を吸って胸が膨らむことで、肺の見える範囲が広がるからです。

③なぜ息を止めるのか

↓理由はブレないように撮るためです。

以上、素朴な疑問についての解説でした。

朝晩冷え込む日が多くなりました。寒暖差に気を付けてお過ごし下さい。



～診療案内～

診療担当医師表は受付窓口にて配布しております。

必要な方はご遠慮なくお申し付け下さい。

また随時ホームページにて休診案内を更新していますので、そちらもご確認下さい。

お問い合わせ番号 (048-746-7071)

HP アドレス

(<http://www.k-sakurahosp.com/>)

HP QR コード →



診療担当医師表 QR コード →

