

◆要介護にならないために
「フレイル・ロコモ・骨粗しょう症とは？」

「フレイル」とは、日本語にすると虚弱といい、加齢に伴い心身の機能が低下し、日常生活や自立度の低下を経て、要介護に陥る健康な状態と要介護状態の間地点にある状態のことです。原因として、

- ①加齢に伴う活動量の低下
- ②社会交流機会の減少
- ③身体機能の低下
- ④認知機能の低下
- ⑤体重減少

などがあり、フレイルの最たる要因としてサルコペア（加齢性筋肉減弱症）があります。

「ロコモティブシンドローム」とは、運動器の障害による移動機能の低下のことです。原因として、
①運動器自体の疾患
②加齢による運動器機能不全
があります。

「骨粗しょう症」は、骨が減って骨折しやすい状態にある病気です。寝たきり

の原因として脳卒中、認知症、老衰、関節疾患、骨折転倒があります。近年骨粗しょう症の薬物療法が進歩しているため骨折の件数は減少していますが、骨粗しょう症の予防のために一日に約1,000mg以上のカルシウムを目安に牛乳やチーズなどカルシウムの豊富な食品を摂取することが望ましいです。

要介護にならないためのポイントとして、
①運動（家事や庭仕事、体操など）
②栄養（バランスよく三食食べる）
③社会参加（外出や家族・友人と話す）
④口腔（食後の歯磨き、定期的な歯科受診）
が挙げられます。

泉崎南東北診療所では、毎週月曜日の午前、火曜日、木曜日、第一・第三土曜日に小林利男先生による整形外科の外来診療を行っています。詳しくは受付までお問い合わせください。

『地域の皆様へ』

感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っています。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来10月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科 10/5.19.26診療	小林利男 整形外科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科	小林利男 整形外科 10/2のみ診療	小林利男 整形外科 10/3.17.31診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 10/9.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/10.24診療	
					南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 形成・皮膚 10/5.19.26診療	小林利男 整形外科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科	小林利男 整形外科 10/2のみ診療	小林利男 整形外科 10/3.17.31診療	
	緑川博文 心臓血管外科 10/5のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 10/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/9.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 10/10.24診療	
		緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)					

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909)で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話又は窓口にてご予約ください)