

千葉県立佐原病院 健康お役立ち情報

No.3

地域医療連携室
0478-54-1231
資料提供：認定看護師会
令和3年6月発行

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

「フレイル」とは・・・

年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のこと をいいます。

フレイル予防が「少しでも健康寿命を長く！楽しい人生を！」送るためのコツです。
今回は当院の認定看護師さんにアドバイスをいただきました。

簡単フレイルチェック

***最近、気になることはありませんか？
チェックしてみましょう！**

- 食欲がなく痩せてきた
- なかなか疲れが取れない
- 歩くのが遅くなった
(青信号で横断歩道を渡りきれない)
- 力が入らなくなった
(買い物したものを運ぶのが大変、瓶のふた、ペットボトルのキャップがあげられない)
- 出かけるのがおっくうになった
(人と接する機会が減った、定期的な運動をしていない)

| 曜日 | 看護外来 | 担当看護師 |
|----|--------|-------|
| 月 | 皮膚排泄外来 | 岡部久代 |
| 火 | 摂食嚥下外来 | 鈴木友子 |
| 水 | 緩和ケア外来 | 田上千佳子 |
| 木 | 認知症外来 | 神澤由佳 |
| 金 | 感染外来 | 石渡麻衣子 |
| 随時 | 訪問看護外来 | 阿蒜ひろ子 |

詳しい相談を希望される方は、ぜひ「看護相談外来」をご利用ください。
受付時間は、8:30～11:30 となっております。

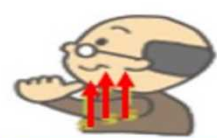
摂食・嚥下

Q:加齢に伴いだ液の分泌は減ってしまいますか？
A:加齢に伴い、だ液腺がやせてしまうため、安静時だ液の分泌は減ってしまいますが、だ液腺を刺激することで、だ液は分泌されます。

だ液の働きは？お口の細菌を減らす、水分の調節、味覚を感じやすくする、
食物を咀嚼しやすく飲み込みやすくする、言葉を滑らかにするなど



耳下腺
じかせん



顎下腺
がっかせん



舌下腺
ぜっかせん



朝食前、お口をきれいにした後で、だ液腺マッサージを行うと、お食事を
飲み込みやすく、1口目のごえんを減らすことができます。

注意:だ液によるむせやごえんのある方はだ液腺マッサージは控えて下さい！

認知症

2025年には高齢者5人に1人が認知症の時代へ

認知症予防のための生活習慣を！

- ①適度な運動を
- ②偏りのない食事と十分な睡眠
- ③知的行動習慣

①適度な運動

・ラジオ体操や散歩、
グランドゴルフなど



②偏りのない食事や十分な睡眠

・野菜、果物、肉、魚 偏りなく
・昼活動し夜はしっかり休みましょう



③知的行動習慣

・文章を書く、読む
・ゲームをする
・友人や家族と会話



*特に身体を動かしながら何かを考えることは、脳の活性化につながります。
例えば散歩や体操しながら、一人でしりとり・計算練習なども効果的。
最近『コグニサイズ』という、運動しながら認知課題を行う活動がありますよ。

最近、食事の量が減ったり、
内容が偏ってきていませんか？

最近、運動量の低下や活動が
低下していませんか？



皮膚・排泄

尿漏れでお困りではありませんか？

- ・せき、くしゃみ、笑う
- ・重いものを持つ、運動・歩く
- ・急に立ち上がる



腹圧性尿失禁

おなかに力が入ったときに
起こる尿漏れです。

原因・尿道を支える骨盤底筋が出産や肥満などによって
緩むことで尿が漏れやすくなり、尿意がなくても起こります。

対策:骨盤底筋訓練を行いましょう。
肛門を締めると尿道周りの筋肉も鍛えられます。
呼吸を止めずに、肛門を10秒間ほど引き締める動作を
10回で行うのを1セットとし、1日3～8セット行いましょう。



机に手をつけて行いましょう