



ヘルスアップ ニュース

4月号 [Vol.117] フジカワ調剤薬局

4月号 令和6年4月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“フレイル予防で健康寿命を延ばそう！”

●○フレイルとは？●○

フレイルとは、医学用語である「Frailty (フレイルティ)」に由来し、日本語にすると「虚弱な」という意味です。健康な人と要介護の間、「介護が必要になる一歩手前」の状態のことをいいます。年を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下していき、健康に過ごしていた状態から、支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。健康な状態で少しでも長く過ごすためには「フレイル」をしっかり予防し対策していくことが重要です。



●○フレイルの3つの要素●○

「身体フレイル」・・・足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい状態。
「精神・心理フレイル」・・・認知機能の低下や軽度のうつ症状になる状態。
「社会性フレイル」・・・人との関わりがなくなって孤独感が深まるような状態。こうしたことが重なったり連鎖したりして、自立して生活する力が全般的に下がってしまうのです。



〈NHK みんなでプラス医療と介護を考える〉

★フレイルのチェックリスト★

12項目のうち、4個以上当てはまると「フレイルの可能性ある」とされています。

- 【栄養状態】** □1日3食きちんと食べていない □体重が半年で2～3kg以上減った
- 【口腔機能】** □固いものは食べにくくなった □お茶や汁物などでむせることがある
- 【身体機能】** □この1年間で転んだことがある □以前に比べて歩くスピードが遅くなった
□ウォーキングなど運動を週に1回以上していない □外出が週1回未満
- 【認知機能】** □周りの人から、いつの同じことを聞く、物忘れがあるとと言われる
□今日が何月何日か分からない時がある
- 【社会的側面】** □普段から付き合いのある家族や友達がいない
□体調が悪いとき身近に相談できる人がいない

〈参考：東京都健康長寿医療センター研究所・大阪大学〉

●○フレイル予防、4つの柱●○ 《栄養・運動・口腔ケア・社会参加》

- 1. 食事** ・1日3食、いろいろな食材をバランスよく食べること。
・肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質を摂ること。
- 2. 運動** ・散歩、ウォーキングなど1日20分程度行う。
・スクワット、かかと上げなど、10～20回 週1回以上行う。
- 3. 口腔ケア** ・口腔体操を行い、噛む力や飲み込む力を鍛えること。
・口内を清潔に。定期的に歯石除去や健診を受けること。
- 4. 社会参加** ・趣味やボランティア活動に積極的に参加する。
・家族や友人などとの交流を深める。

※フレイルの予防には、これらを意識して生活習慣を見直しましょう！

〈NHK みんなでプラス医療と介護を考える〉

「エッ、また飲むの！」

柔らかな春風とともに各地からの花便りの届く季節となりましたが、皆様お元気ですか。

先日、年末に受けた人間ドックの結果が送られてきましたが、またいつも通りと高をくくっていたのに、精密検査依頼書入りの封筒があり、便に潜血が混じているとのことで、急遽三好病院で大腸ファイバー検査をすることになりました。



検査当日、誘導された部屋には3人の患者さんがおり、机の上には2Lの下剤入りボトルがどかんと置かれ、コップ1杯を10分おきに飲んで下さいとのこと。体を動かしたり談笑したりしながら飲み始めたのですが、



何回飲んでもきれいに澄んだ便にはほど遠く、がっくりしながらも互いに励まし合いながら、美味しくもない水(下剤)をただ飲む飲むのくり返し。難行苦行の末にやっとのことで検査までこぎつけることができました。ただただ苦しかったの一言！同じ体験同志の不思議な連帯感、親近感が生まれるものなのです。また、あの検査方法にも・・・ガックシ。

おかげで結果は大したことなく、小さなポリープがあるので様子を見ながら来年にでも切除をしましょうと軽く言われ・・・ウーンっ？ 切ることよりもまたあの飲みの苦しみと検査方法が・・・と少し落ち込んでいる私です。

由紀子

当薬局の栄養士による健康レシピ

『新玉ねぎのからあげ』

新玉ねぎに含まれる硫化アリルは、血液をサラサラにする効果が期待されています。

【材料】【2人分】

- 玉ねぎ；1個
- ①【醤油；大さじ1 酒；大さじ1
にんにく(すりおろし)；小さじ1/2
生姜(すりおろし)；小さじ1/2
片栗粉；適量 サラダ油；適量



【作り方】

- ①玉ねぎを縦半分切り、断面を下にして1cm幅に切り、上から爪楊枝を刺す。
- ②バットに①を入れて混ぜ、①を入れて両面を5分ずつ浸す。
- ③水気を切った②に片栗粉をまぶして、180℃に熱したサラダ油で、きつね色になるまで揚げたら完成。

4月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00
*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール
第一木曜日・金曜日、開催



夕風呂に子とひたりるてわれは観る
紅梅の花の濃き紅を
堀江市清 遺歌集より