



健康通信

～Don't give in COVID-19!!～

発行：

社会医療法人みゆき会
ライフケアセンター南館
南館クリニック

【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566

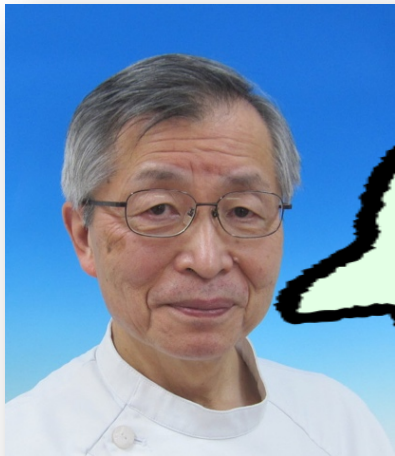
【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)

教えて!! 阿部先生!!

～フレイルを学んで介護予防～

4月から、南館クリニックとライフケアセンター南館のセンター長として、医師の阿部吉弘先生が着任致しました!

そこで今回は、地域の皆様へのご挨拶も兼ねて、阿部先生に『みなみだて健康通信』を担当して頂き、『お家でできるフレイル予防』についてお話しを伺いました。



4月から、南館クリニックとライフケアセンター南館に勤務している医師の阿部吉弘といます。小国町立病院に勤務していましたが、30年ぶりに山形に帰ってきました。山形市立第3中学校の昭和43年の卒業です。当時南館は学区内でした。

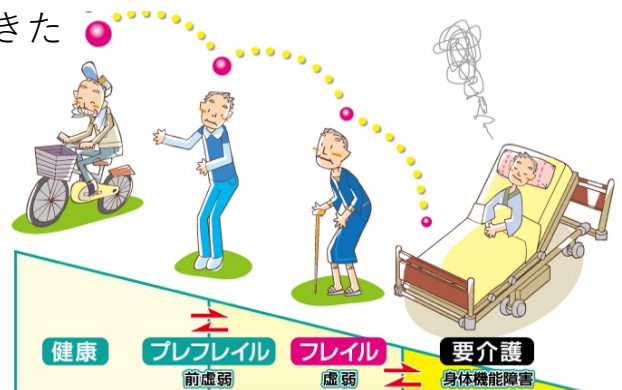
今月の担当

南館クリニック院長・ライフケアセンター南館センター長
医師 阿部吉弘

1. こんなことはありませんか?

- 体重が減ってきた
- 疲れやすい
- 歩くスピードが遅くなった
- 筋力が低下した
- 日常生活の活動量が減ってきた

フレイルとは、日本語でいうと「**虚弱**」を意味し、**健康な状態と介護が必要な状態との中間のこと**です。フレイルでは筋肉量が低下してきます。なので、上記のような症状が当てはまる方は要注意です!



2. 筋肉量の簡単なチェックをしましょう！

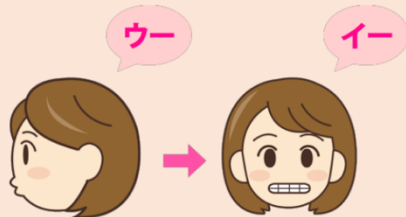
両手の親指と人差し指で輪を作り、足のふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。足が細くて**指との間に隙間ができる人は、筋肉量が減ってフレイルの可能性が**あります。



3. フレイル予防の為に大切な事は??

フレイル予防には**運動**、**食事**で筋肉量のアップをめざします。そしてもう一つ重要な事があります。それは**社会参加**です。集会やサークルに参加して多くの人とお話したり笑ったりする事が重要ですが、今はコロナ禍でなかなか集会などが出来ません。そこで、おしゃべりに代わる**お口の体操**をしてみましょう。(日本歯科医会 HP より一部引用)

(唇を中心とした) 口の体操



- ① 「ウー」と口をすぼめる
- ② 「イー」と歯を食いしばる
- ③ ①②を10回繰り返しましょう

(唇と) ほほの体操



口をから空気が抜けないように注意し、『頬をすぼめる』『頬をふくらませる』を10回繰り返します

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



パタカラ体操



『パタパタパ』『タタタタタ』『カカカカカ』『ラララララ』と発声します
各発音を10秒間続けましょう

舌の体操 (舌圧訓練)



- ① 舌で頬の内側を強く押します
- ② 頬の上から、自分の舌を指で押し返して10秒間押し合います

レベル1

なまむぎ、なまごめ、なまたまご

レベル2

隣の客はよく柿食う客だ

レベル3

青巻紙、赤巻紙、黄巻紙

レベル4

隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てかけたかったので、竹立てかけた

☆南館クリニック『健康教室』について☆

新型コロナウイルス感染者の全国的な増加及び、山形市内でのクラスター発生に伴い、『健康教室』を中止致しております。再開までしばらくお待ちください。

お問い合わせ：023-647-7555

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』