

上松川診療所は家庭と地域に身近なプライマリケアを提供します

発行日：令和6年3月15日
発行人：上松川診療所
編集人：広報グループ

上松川診療所ニュース 第10号

最近体重が減ったり、歩くのが遅くなったり、物忘れが気になったりしませんか？
もしかして「フレイル」かもしれません。

「フレイル」とは？



からだやこころの働きや、社会のつながりが弱くなった状態のことをいいます。



●具体的な症状：歩行能力の低下、身体のバランスの悪化、疲労感の増加、認知機能の低下などが現れる。

何も対策をしないと介護が必要な状態になる可能性が高いですが、対策次第で予防や改善もできます！！

フレイル予防4つのポイント！

社会参加

趣味や仕事
友人とのおしゃべり
ボランティア活動
など

運動

家事や庭仕事など、
家庭で役割を持つ
ウォーキング、ストレッチ
など

栄養

バランスのとれた3食の食事
たんぱく質を中心に、
いろいろな食品を
組み合わせる

口腔

食後の歯磨きや
お口まわりの筋トレ、
定期的な歯科医院の受診
など

健康ふくしまポータルサイトより

まずは体の状態を知ってみませんか？

当院では、体脂肪率、筋肉量、水分量、骨量などがわかり、健康管理やフィットネス目標に役立つ**インボディ検査**を行っています。 ー裏面ご参照ください。



● 今月の一旬 ●

寄居虫歩く音こそばゆし金盥 石疼

大きな盥（たらい）いっぱいにごそごそ動く夜店の寄居虫（ヤドカリ）を一匹、買って帰った子供のころ。家の金盥で飼う。しやりしやりと金盥を掻いて歩く音。夜中もしやりしやり。あゝ、からだ中がムズムズする。

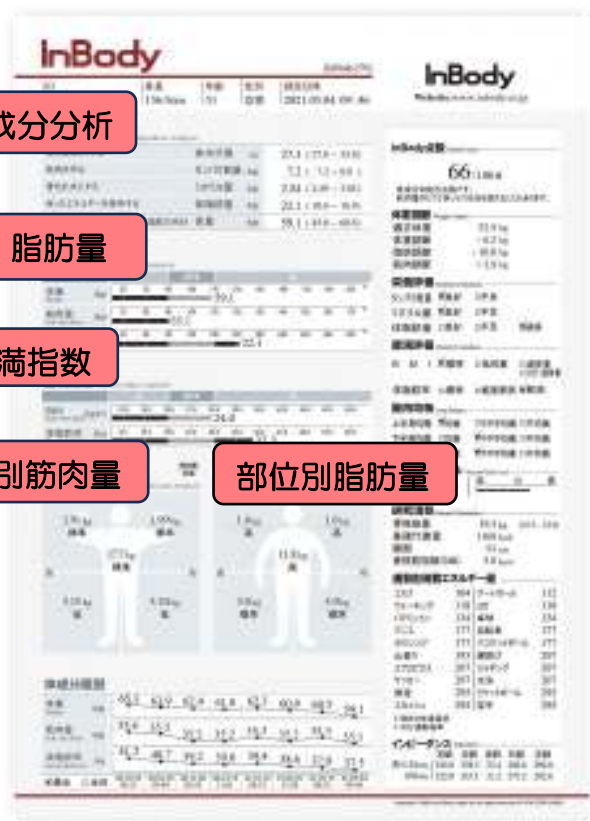
上松川診療所 インボディ検査

健康を内側から見つめよう！
体組成で健康を把握しましょう。



利用者の声

「運動への意欲が高まった！」
「数値があるのでわかりやすい！」
「もっと筋肉を増やさないと！」といったご感想を頂いております。



お気軽にお声がけください！



上松川診療所（予約）
リハビリテーション
作業療法士が教える
今日の運動



今回は腰痛でお悩みの方に、予防のための運動を紹介します。
痛みを感じている方も、少しずつ運動を始めて予防や改善を目指しましょう！！

腰痛体操

① 内ももの付け根のストレッチ

座位で足の裏を合わせ、膝を床に近づけるようにして無理なく行います。

② 足の裏側のストレッチ

片足を伸ばし、手を足先に向けて伸ばします。反対の足は曲げた状態で行います。

③ 体幹の運動 - 背筋伸ばし運動

四つ這いの姿勢から背中をゆっくり伸ばし、次に背中を丸めておへそをのぞく動作を10回繰り返します。

※ゆっくりした動きで、やりすぎには注意しましょう。

①



②



③

