

水橋診療所
だよ

水のまち

富山市水橋館町59-1
発行責任者 岩城光造
電話 479-1414

フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは、わかりやすくいえば「加齢により心身が老い衰えた状態のことです。虚弱、老衰、脆弱を意味する Frailty (フレイルティ) が語源です。

フレイルの大きな特徴として、身体機能だけに注目するのではなく、社会とのつながりが少なくなることで、要介護状態に陥ってしまうということにも着目しているところです。

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体機能の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなる、入院するなどストレスに弱い状態になっています。

要介護の前段階である要支援1と2はフレイルに陥りやすく、フレイルになっている可能性があります。

- * 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか？
- * ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？
- * 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？
- * 1日に1回以上は、誰かと食事しますか？

上記の質問に気になるようなことはありませんか。



通所リハビリのびのびで半日利用をし、閉じこもりを予防、他利用者、職員との交流、適切な運動を行なう事で筋力低下の予防とフレイル予防につなげることができます。

要支援に認定されていて要介護になりたくないと思っている方、何かを始めたいと思っているけどなかなか1歩が踏み出せない方、長い時間の利用はしたくないから短い時間だけ利用したいと思っている方は、ぜひご相談ください。

水橋診療所診療体制のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城 金崎
	整形外科					石井	
午後	内科	金崎	岩城	/	/	金崎	/

診療時間 午前9:00~12:00 午後4:00~6:00

* 休診: 水曜・木曜・土曜の午後、日祝日

* 13:30~16:00 訪問診療 (往診) のため休診

* 木曜日午後の予防接種・健康診断は4月より中止となりました。

* 土曜日の担当医師 (予定) *

4/4 金崎 4/11 岩城 4/18 金崎 4/25 岩城

水橋診療所 076 (479) 1414

フレイルの簡易チェックとして「指輪っかテスト」があります。

両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎを囲んで「囲めない」「ちょうど囲める」「すきまができる」のどれにあてはまるかチェックします。ふくらはぎの筋肉がやせていると歩く事も含め、動作を行うときの筋力が低下していると判断できます。



通所リハビリ「のびのび」利用空き状況 (3月現在)

	月	火	水	木	金	土
定員	35名	35名	35名	35名	35名	35名
空き	2名	4名	3名	4名	4名	1名

訪問リハビリ 利用空き状況 (3月現在)

7名の受け入れが可能です。ご相談ください。

のびのび 076 (479) 1505