

フレイルの予防は意識した生活から

リハビリテーション技師長 児玉 信夫



「ちょっとそこまでの距離を車で移動」、「家の中はロボットが掃除」、「欲しいものはスマートフォンで購入」、「人との連絡はメールで済みます」、こんなことが当たり前の便利な世の中になりました。一方で便利な世の中は体を動かす機会を減少させ、人との会話や交流を減少させている部分も少なからずあるのではないかと感じています。悪いことに近年は感染症による行動制限が日常化し、地域における人や文化の交流はみるみる減少しました。さらにこの地域は現在寒くて厳しい冬を迎えています。多くのことが重なり「フレイル」という状態が心配される時期になりました。

フレイルとは健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言い、可逆的であることが特徴です。フレイルというと筋肉が衰え歩くことが大変になるなどの「身体的フレイル」が良く知られていますが、よく食べ、よく運動することによりフレイルの状態から健康な状態に戻ることが可能と言われています。その他にも、軽い認知機能の低下やうつ状態になるなどの「精神・心理的フレイル」、外出機会の減少などにより社会とのつながりが少なくなり孤独感を感じるなどの「社会的フレイル」というものもあります。いずれのフレイルもこの冬期間をどのように過ごすかで予防することができるのではないかと思います。

例えば「ちょっとそこまでの距離は歩いて移動する」、「掃除は掃除機やほうきを使って、時には雑巾を絞って行う」、「欲しいものがあるときは買い物に出かけ、駐車場は少し遠い所を選んで店まで歩く」、「用事は電話を使って伝えたり、急がない要件は手紙を書いてみる」、さらに「毎日ラジオ体操を行う」、「トイレの後は数回スクワットを行ってから部屋に帰る」、「回覧板はポストに入れず一声かけて直接手渡す」など、まずは春までの期間を感染症対策も忘れずにフレイルの予防を意識して生活してみるのはいかがでしょうか。



皮膚科外来からのお知らせ

令和6年2月14日より、皮膚科の外来診察が**完全予約制**となります。

予約は診察日の前日までをお願いします。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

※受診して次回の診察日時が決まっている場合は、あらためて予約する必要はありません。



電話予約受付：平日午後2時～4時



外来受診時のお願い



冬期間、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが流行する恐れがあります。

発熱・咳・くしゃみ・のどの痛み・鼻水などの風邪症状、頭痛や関節痛などの症状がある場合は受診前に電話でご相談いただけますようお願いいたします。

外来診療担当表（令和6年2月14日現在）

※変更になる場合がありますので、受診の際は事前にお問い合わせください。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
総合診療科1 (予約のみ)	午前 8:30～11:30	第1.3.5 鈴木魁也 (診療9:30～) 第2.4 太田	渡邊	第1～4 11:00まで新潟大学 11:00から太田	眞水	第1.3.5 太田
	午後 13:30～15:00		太田		眞水	
総合診療科3 (新患・予約)	午前 8:30～11:30	第1.3.5 渡邊 第2.4 鈴木魁也	鈴木魁也	渡邊	木村	第1.3.5 鈴木魁也 第2.4 渡邊
外科	午前 8:30～11:30	鈴木茂	鈴木茂	鈴木茂		鈴木茂
眼科 (完全予約制)	午前 8:30～11:00					石川 診療9:00～
	午後 13:00～15:00				石川 診療13:00～	
婦人科	午後 13:00～15:00					新潟大学 診療14:00～
耳鼻咽喉科	午後 13:00～15:00		県立中央病院 診療13:30～			新潟大学 診療13:30～
皮膚科 (完全予約制)	午前 8:30～10:30			県立中央病院 診療9:00～		
	午後 14:30～15:00	県立中央病院 診療15:00～				
整形外科 (完全予約制)	午前 9:00～10:30		労災病院 診療10:00～		労災病院 診療10:00～	
脳神経外科 (完全予約制)	午後 13:00～15:00				第2 労災病院 診療14:00～	

●外来の予約・予約変更のお電話は、平日午後2時～4時の間をお願いします。