

# 4月

## 巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	16(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	9(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	15(水)	1:50~ 3:00	神田医師
藻浦	6(月)・27(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	20(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

### 🌸フレイル予防で元気な春を過ごしましょう🌸

春の暖かさが徐々に感じられ、体も少しずつ動かしやすくなる季節です。「フレイル(虚弱)」とは、年齢を重ねることで体や心が弱くなり、日常生活が難しくなる状態のことを指します。フレイルは、病気ではなく、生活習慣や食事、運動を見直すことで、予防や改善が可能です。日々の生活の中でできることを、少しずつ始めてみましょう。

～フレイルに多い症状～

- ・疲れやすくなった
- ・筋力が弱くなった
- ・歩くスピードが遅くなった
- ・体重が減った
- ・食欲が低下した
- ・気持ちが落ち込む
- ・寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなった



### 今日からできるフレイル予防

#### ●軽い運動を始める

・運動は、筋肉を維持するためにとっても大切です。無理に激しい運動をする必要はありません。短い距離の散歩やストレッチ、ラジオ体操など軽い運動で体を動かすこともよいでしょう。

#### ●栄養バランスの取れた食事

・フレイルを予防するためには、栄養が大切です。肉や魚、豆腐、卵などタンパク質を意識して摂取しましょう。栄養豊富な旬の食材を取り入れるのもお勧めです。

#### ●十分な休息と睡眠をとる

・疲れを感じたら無理に動かず、休息を取ることが大切です。また、良質な睡眠は、心と体を休ませ元気を取り戻します。

#### ●人との関わりを大切にする

・孤立は、フレイルを悪化させる原因となります。人とのつながりを持つことは、心を元気に保つ力があります。話したり、笑ったりすることで、ストレスを減らし心を軽くしてくれます。