

すぐに役立つくらしの健康情報

# こんにちわ

## 2014年 12 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

# 前田病院

理事長・院長 前田 正博  
〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20  
TEL. 0823 (25) 2600  
<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

**大黒さまの年取りの膳**  
秋田県地方

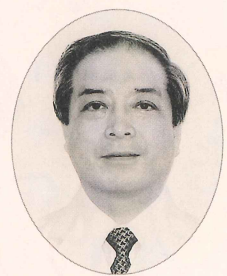
**QOLを高める! ホームドクター・アドバイス**  
心と体の危険信号! 胃潰瘍

**メディカル・プロファイリング**  
感染防止 ノロウイルス

**介護の知恵袋**  
浴槽での姿勢を安定させるポイント  
はつらつ健康ナビ  
乾燥肌を和らげる方法

・生活ほっとニュース  
エボラ出血熱  
・スッキリ! 脳活用

### フレイル



早いもので今年も残すところわずかとなりましたが皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

年をとっても健康で元気に働けることを誰しも願っていることと思います。

日本老年学会では高齢者の筋力や活力が衰えた段階をフレイルと名付け、予防することで再び健康な状態に戻せることから、医療・介護の現場で単に老化現象として見過ごさないよう提言しております。

評価項目として、①移動能力の低下、②握力の低下、③体重の減少、④疲労の自覚、⑤活動レベルの低下の5項目があり、そのうち3つ以上該当すればフレイルとされます。

日頃から蛋白質、ビタミン、ミネラルを多く含む食物を摂り、ストレッチやウォーキングなどの運動を定期的に行うことでフレイルを予防できます。

皆様には来年も健康で過ごせる一年でありますようお願いしております。

平成26年12月

院長 医学博士 前田 正博