

ふれあい
f u r e a i



KAWASAKI
H O S P I T A L

TEL : 0943-23-3005 FAX : 0943-24-4808



平成 27 年 3 月に改修が完了した「世界文化遺産 姫路城」

巻頭コラム



P1

三池炭鉱の
陽（ひかり）と陰

川崎病院 理事長 川崎 裕司

④ 医療制度の動向
について

P2



④ けんこうレシピ

P4

④ 健康体操
頸部のストレッチ

④ フレイル・サルコ・
ロコモ・低栄養について
最近のキーワードから

P3



④ 地域の医院紹介
「中村内科医院」
④ お知らせコーナー
④ 部署紹介「栄養科」
④ 職員紹介

P5-
P6

八女市 川崎病院

検索

<http://www.kawasaki-h.jp/>

フレイル・サルコ・ロコモ・低栄養について～最近のキーワードから～ 医局長 松山直矢

予防医学に関する最近のキーワードとして、『フレイル』という言葉があります。『フレイル』とは老年症候群の中核症状であり、フレイルサイクル(下記の図参照)の各要因は相互に負のスパイラルにもなるので、それぞれを評価し介入することによって老年症候群の発症を遷延化し、退いては健康寿命の延伸にも繋がると考えます。

**フレイル(Frailty)**

「高齢期における生理的予備能や恒常性維持機能の低下、脆弱性の亢進などを包括的に表す言葉で生活機能障害を招きやすい状態」(日本老年医学会 2014/5/12)健康と身体障害の間のグレーゾーンで高齢者の中核症状。

サルコ(Sarcopenia)

「筋量と筋力の進行性かつ全身性の減少に特徴づけられる症候群で身体機能障害、QOL 低下、死のリスクを伴うもの」(2010 EWGSOP コンセンサス)

2014 年アジア人独自の診断基準が定められた。

ロコモ(Loocomotive syndrome)

「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」(2007 年 日本整形外科学会)

低栄養(Malnutrition)

高齢者における低栄養の要因

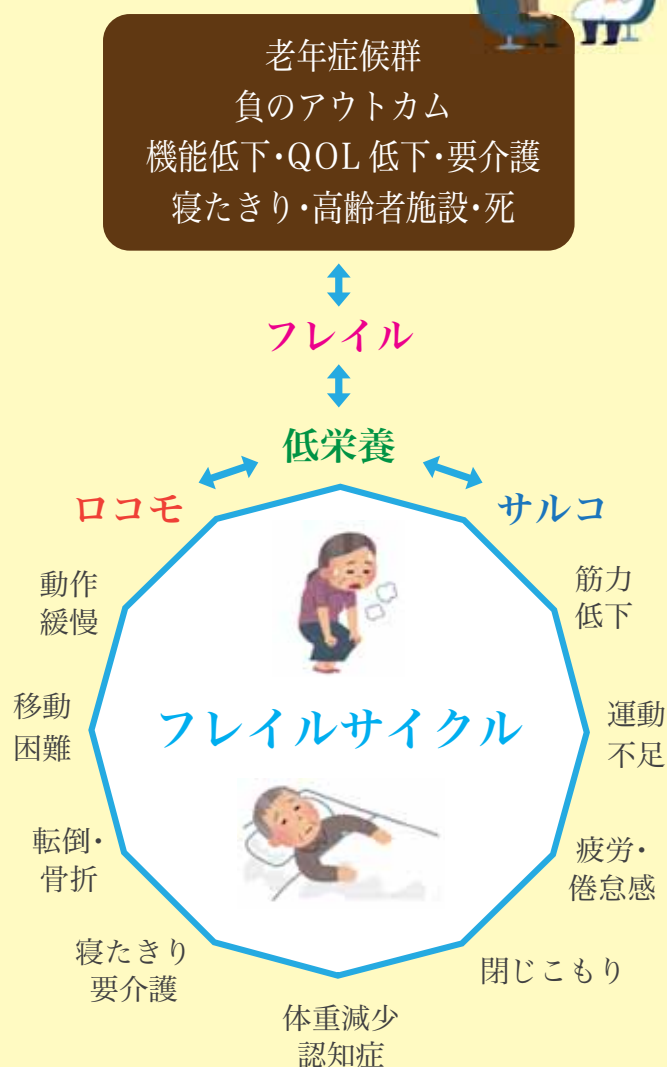
- ・身体的側面〔リハ分野でも問題(リハビリテーション栄養)〕
- ・社会、経済的側面

文献:佐竹昭介:フレイルのスクリーニング.MB Med

Reha.No.170:6—14,2014.

吉田貞夫:長期入院患者の栄養管理を見直す一問題点と対策—

臨床栄養 121(2),146—152,2012.



フレイルサイクルに陥らないようにするには、日常的に無理をしない程度の身体活動を行うことが最も効果的な予防策となります。最近では行政が主体となり、地域の公民館等で予防医学・介護予防をテーマとした健康講座や健康体操などの取り組みが行われています。当院でも地域にお住まいの方に向けて『健康運動教室』を定期的を開催しています。対象は膝痛、腰痛症状のある方を対象として、理学療法士が個人に応じた適切な運動をご指導しています。当院では地域の方々の健康増進のお役に立てるよう、様々な地域活動を行っておりますので、ご興味のある方はお気軽にご参加下さい。



健康運動
教室

日 時：平成 28 年 1 月 13 日～2 月 24 日 毎週火曜日 10:30～11:30

場 所：川崎病院 5 階会議室

お問い合わせ：川崎病院 関節症センター 副センター長 松山 TEL:0943-23-3005