

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)
お知らせ

★毎週 金曜日の午後と、12月21日(火)の午後は、診療担当医が
変更になります。

★年末・年始の診療案内は、12月初旬に院内で配布するとともに
ホームページにも掲載します。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間:12時20分~12時30分

11月5日(金)-11月16日(火)-11月24日(水)

12月3日(金)-12月15日(水)-12月24日(金)

以下の日程で完全予約制の予防接種(BCG以外)を
行います。事前に予約をお願いします。

受付時間:13時~14時

11月6日(土)-11月10日(水)-11月19日(金)

11月26日(金)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

150



石川医院

2021
11・12月

※看護師から※

日本では2020年度から、75歳以上の後期高齢者を対象に「フレイル健診」が導入されました。フレイルを早期に発見して重症化を防ぎ、介護予防につなげることが目的です。

「フレイル」とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、虚弱を意味する英単語“frailty”からとったことばです。老化により心身ともに弱ってきた状態で、健康と要介護の中間に位置しますが、生活改善によって健康な状態を取り戻せる段階を指します。

日本版フレイルの診断基準（J-OHS基準）

- 1) 体重減少 6か月で、2kg以上(意図しない)体重減少
 - 2) 筋力低下 握力：男性 28kg未満、女性 18kg未満
 - 3) 疲労感（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
 - 4) 歩行速度 通常歩行速度 < 1m / 秒
 - 5) 身体活動 ①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ の質問に、①、②の2ついずれも「していない」と回答
- 以上1)～5)の項目の内、3つ以上該当する場合を「フレイル」、1～2つ該当する場合を「プレフレイル」、いずれも該当しない場合は「ロバスト（健常）」と判定します。

フレイル予防のための「3つの柱」は、

① 栄養

高齢者は、中年期以前とは異なり、少し太めの方が、栄養状態や総死亡率の統計からみても良いことがわかってきました。低栄養を予防することが重要なので、毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、骨を強くする牛乳、乳製品を多く摂りましょう。よく噛むことも重要です。

② 身体活動

少しの運動も、継続して行うことで、筋力の低下を防ぎ、寝たきりになるリスクも軽減されます。

③ 社会参加

特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。地域の集いやボランティアに参加する、お友達と会うなど、お出かけの回数を増やしましょう。

「3つの柱」は、お互い影響し合っています。3つの柱をうまくリンクさせて、フレイル予防していきましょう。

*参考文献 フレイル予防 東京都医師会

高齢者のフレイル予防事業 厚生労働省

※受付・事務から※

- ☆ 発熱（一週間以内）咳、息苦しさ、だるさなどの症状がある方は、ご来院前に、まず、電話連絡をお願いします。
- ☆ 各種予防接種（インフルエンザを含む）ご希望の方は、事前にご予約の上、ご来院ください。1カ月前から受け付けます。
- ☆ 板橋区特定健診・区民健診等は、令和3年11月末まで延長になりました。こちらにも予約制です。
- ☆ 保険の種類によって、上記期間以外にも引き続き行える健診があります。 また、令和3年度骨粗しょう症予防検診は、令和4年2月28日まで行っております。ご不明な点は、受付までお尋ねください
- ☆ 靴の履き間違いが増えております。お帰りの際には、ご注意ください。
- ☆ 冬は待合室が混み合います。混乱を避けるために、必ず順番表に受診される患者さまのお名前を書き、診察券をお出してください。また外出される方は、外出時と戻られた時に必ず受付にお申し出ください。

※院長から一言※

夏の暑さが遠のき、秋の味覚が店頭で並ぶようになりました。皆さま、お変わりないでしょうか？

この原稿を書いている10月中旬は、新型コロナウイルス感染症が縮小傾向でホッと一息ついていますが、いつ第6波がくるかわかりません。皆様への願いは、インフルエンザワクチンの接種です。幸い、2020年—2021年の冬はインフルエンザの流行がありませんでした。このことから、インフルエンザに対する免疫を持つ人が少ないと推測されます。マスク着用、手洗い、うがい、手指消毒、三密の回避などは、全ての感染症に有効です。こちらでも引き続きいただき、楽しいクリスマスやお正月を迎えてください。

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種については、行政の準備が始まりました。当院でも、予約などの手順が決まりましたら院内掲示やホームページでご案内いたします。