

健康寿命のために、大切なこと

いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、買い物や掃除、外出や食事など、日常生活を送るための機能(生活機能)を保つことが重要です。

○『フレイル』とは

生活機能を保つために必要な、気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。健康と障害(要介護状態)の間のような状態で放置すると、健康や生活機能を損なう恐れがあります。

●フレイルチェック！

疲れやすくなった

1年で体重が4~5kg減った

歩くのが遅くなった

筋力(握力)が低下した

身体活動量が減った

1~2項目当てはまる人  
⇒フレイル要注意

3項目以上当てはまる人  
⇒フレイルの疑いあり

●フレイル予防のために

●「社会参加」で日常生活を活性化

フレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。外出をして社会参加の機会を増やすことで日常生活は自然に活発になります。できれば1日に1回は外出をするようにしましょう。

●「食生活」改善で栄養養予防

低栄養による「やせ」に注意が必要です。高齢期には「タンパク質」と「エネルギー」が不足しがちになります。

●「運動」をしてよく動く体

足腰の筋力を維持して「動ける」体であること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。

●「健診」で生活習慣病などの重症化予防

健康を守るために、年に1回は健診を受け、異常の早期発見や必要に応じて適切な治療を行います。かかりつけ医がいると、普段の体調管理をしてもらうことができます。

屋島総合病院 保健師 柏 幸子さん

『フレイル』を防いで健康寿命を延ばそう

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2019年9月25日(水) 14:00~15:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 形成外科について ~加齢に伴う変化~

講師 杉野 博崇 氏 (形成外科部長)

参加無料  
定員100名

演題② 皮膚の老化を防ぐには

講師 中瀬 美穂 氏 (皮膚科部長)

2019年9月17日(火) 15:00~16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 閉塞性動脈硬化症について「歩く足が痛くありませんか?」

講師 辻 哲平 氏 (香川大学医学部客員教授)

参加無料  
定員100名

演題② 急な体調不良の時に、上手な医療機関のかかり方

講師 植松 由理 氏 (主任看護師)