



こちらのQRコードからもご覧いただけます→

水口医療介護センター 検索

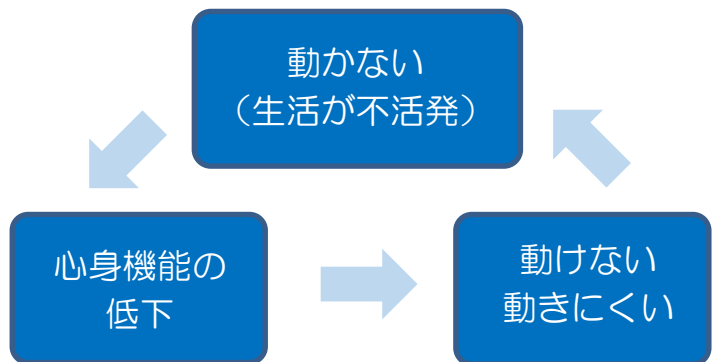


隠れた危険！「フレイル」を早期に発見・予防しよう！！

～ 甲賀流忍法くらしのリハビリノートを有効活用 ～

生活不活発病とは？

動かない状態が続くことにより心身の機能が低下する状態です。災害、感染症の流行によって「動きたくても動けない」「動かない」状態が続くと生活不活発病が起りやすくなります。



生活不活発が続くと…

身の回りのことなど生活動作がしにくくなり、疲れやすく、「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。

「フレイル（虚弱）」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体・認知機能の低下がみられる状態のことを指します。早期に発見・予防することで回復することも可能といわれています。

フレイルチェックしてみよう！！

簡易フレイル・インデックス

1. 6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	1. はい	0. いいえ
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	1. はい	0. いいえ
3. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	0. はい	1. いいえ
4. 5分前のことが思い出せますか？	0. はい	1. いいえ
5. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

チェックした項目の
数字を合計すると・・・

3点以上：フレイル

1～2点：プレ・フレイル（フレイルの前段階）

フレイルの進行を予防するために



□運動で体を守ろう！動かない時間を減らそう！

簡単な体操はこちら→

□しっかり食べて栄養をつけましょう！

身体の調子を整え、免疫力を維持することに役立ちます。

※食事制限などのある方は医師の指示に従ってください。

□お口を清潔に保ちましょう！

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。
会話や歌、早口言葉などでお口まわりの筋肉を保ちましょう。

□家族や友人との支えあいを大切にしましょう！

挨拶やちょっとした会話を意識的に取り入れ交流しましょう。

リハビリノートとは？

毎日の活動を記録し、振り返ることで運動の習慣化に活用できます。

ぜひ使ってみませんか？



リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは下記まで。

甲賀市立みなくち診療所 リハビリテーション科 0748-62-3346

甲賀市立みなくち診療所 外来診療担当表

※2022年4月1日～

- 日曜日の診療（内科）を行っております。
- 2022年4月より、小児科、循環器内科、消化器内科の診療担当医を変更しました。

時間・診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	日曜日	
午前	受付時間 8:30～ 12:00 ★日曜日は 8:45～ 12:00 診療開始 9:00～	整形外科	浅嵩 周造	浅嵩 周造	笠原 壽人	浅嵩 周造	浅嵩 周造	—
		小児科	松川 幸弘	佐藤 知実	森宗 孝夫	岸本 卓磨	中原 小百合	—
		内科	宮内 喜男	宮内 喜男	宮内 喜男	—	宮内 喜男	(輪番制) 臨時医師
		循環器内科(予約制)	小澤 友哉	大西 美紀子	—	西川 拓磨	—	—
		糖尿病内科(予約制)	—	—	—	—	佐藤 大介	—
		消化器内科	—	—	—	金 佑哉	—	—
		リハビリテーション科	○	○	○	○	○	—
午後	受付時間 13:30～ 15:30 診療開始 14:00～	内科	宮内 喜男	宮内 喜男	宮内 喜男	金 佑哉	佐藤 大介	(輪番制) 臨時医師
		整形外科	浅嵩 周造	浅嵩 周造	—	—	浅嵩 周造	—
		小児循環器科 (予約制)	—	—	古川 央樹 (第5水曜日他)	—	—	—
		リハビリテーション科	○	○	—	—	○	—
在宅医療(訪問診療・往診) 原則午後		適宜	適宜	○	○	○	—	

※訪問診療・往診をご希望の方は受付窓口までお問い合わせください。