

かんむり山便り

Vol.190

April



みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

最近、テレビや新聞でも取り上げられることが増えてきましたが、まだあまりなじみのない言葉かもしれません。

フレイルとは、簡単に言うと

「元気な状態と、介護が必要な状態のあいだ」

のことです。年齢を重ねると、体の力や筋肉、食欲、人とのつながりなどが少しずつ弱くなっていきます。「最近、疲れやすいな」「歩くのが遅くなったな」「外に出るのがおっくうになったな」そんな小さな変化が、実はフレイルの始まりかもしれません。

大切なのは、フレイルは「病気」ではないということです。そして、**早めに気づいて対策を**

すれば、元の元気な状態に戻ることができるという点です。これがとても重要です。

たとえば――

- ・体重が減ってきた
- ・筋肉が落ちてきた
- ・外出する機会が減った
- ・人と話すことが少なくなった



こうした変化が重なると、転びやすくなったり、肺炎にかかりやすくなったりします。そして入院をきっかけに、一気に体力が落ち、介護が必要な状態へ進んでしまうことがあります。

これを防ぐために大切なのが、「フレイルの段階」で気づくことなのです。

東郷地域は、市内でも特に高齢化が進んでいる地域です。だからこそ、私たちは「病気になるから治す」だけでなく、

「**弱り始めたサインを早く見つける**」医療

を大切にしていきたいと考えています。

フレイル予防の基本は、特別なことではあり

ません。

- ・しっかり食べる
- ・少しでも体を動かす
- ・人と話す

この3つがとても大切です。

「もう年だから仕方ない」と思わずに、「今ならまだ間に合う」と考えていただきたいのです。

フレイルは、人生の終わりに向かうサインではありません。むしろ、「今のうちに手当てをしましょう」という体からのメッセージです。

私たち東郷診療所は、新しい設備や体制を活かしながら、地域のみなさんができるだけ長く元気に暮らせるよう支えていきたいと思っております。

心配なことがあれば、ぜひ診療所にご相談ください。



春の体調管理について

春になり、暖かい日が増えてきましたね。うれしい季節ですが、実は4月は体調を崩しやすい時期でもあります。

朝と昼の気温差で体がびっくりして、「なんだかだるい」「めまいがする」「血圧が安定しない」といった症状を感じる方も多いようです。朝晩は一枚羽織るなど、体温調節を心がけましょう。無理をしすぎず、のどが渇く前に少しずつ水分をとることも大切です。

また、外出や庭仕事が増える時期でもありますので、足元に気をつけて転ばないように、ゆっくりと行動してくださいね。

気になることがあれば、いつでもお気軽に声をかけてください。

新しい生活が始まる季節です。無理をせず、ご自身のペースを大切に過ごしてください。



スタッフ紹介



左：看護師長 岩瀬 夏美
右：看護係長 井之上 剛士

【看護師長より】

「患者さまの重症化を防ぎ、健康で長く過ごしていただけるよう、気軽にお越しいただける診療所を目指しております。何かお困りのことがございましたら、どうぞ遠慮なくいつでもお声がけください。」

マイナンバーカードの利用について ～健康保険証として利用～

【メリット】

- 保険証の確認がスムーズになります。
- 過去のお薬情報などを医師が確認できます。
- より安全な医療につながります。

※利用上の注意※

- ・公費負担医療証などは、これまでどおりご提示ください
- ・マイナンバーカードをお持ちでない方は資格確認証をご提示ください
- ・直近(1ヶ月以内)のお薬情報は、オンラインでは確認できない場合がございます
- ・有効期限の確認をお願いします



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間 [午前] 8時30分～12時00分 [午後] 1時30分～5時00分

■受付時間 午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。

月	火	水	木	金
		4 / 1 通常診療	2 通常診療	3 通常診療
6 通常診療	7 通常診療	8 整形休診(午後)	9 通常診療	10 内科休診(終日)
13 通常診療	14 通常診療	15 通常診療	16 通常診療	17 通常診療
20 整形休診(午後)	21 整形休診(午後)	22 通常診療	23 整形休診(午後)	24 通常診療
27 整形休診(終日)	28 内科休診(午後)	29 (祝日) 休診	30 通常診療	5 / 1 通常診療

〒883-0102
宮崎県日向市東郷町山陰丙1412番地1
TEL (0982) 69-2013
FAX (0982) 69-2984 広報係