

『運動だけじゃない！フレイル予防』

「最近、外に出る機会が減った」「以前より人と話すことが少なくなった」「家で座って過ごす時間が増えた」……そんな変化はありませんか？

フレイル予防とは？

「フレイル」とは、加齢に伴い体力や気力が低下し、要介護になる一歩手前の状態を指します。

フレイル予防と聞くと、筋力トレーニングやウォーキングなどの運動をイメージしますが、実はそれだけではありません。

高齢期の健康維持には、身体を動かすことに加え、

「おしゃべりや食事」

「社会や人とのつながり」

も同じくらい大切です。

たとえば――

＊友人とお茶を楽しむ

＊地域の集まりやボランティアに参加する

＊買い物に出かけたり、趣味を続けたりする

＊家事や畑仕事をこなす



こうした日常の行動一つひとつが、自然と心と身体を動かすきっかけになります。

そして、こうした活動のお

手伝いをするのも作業療法士の仕事です

いきいきと暮らす鍵

健康づくりは、「どれくらい運動したか」という数字だけではありません。自分が楽しめること、役割を持てること、そして人とのつながりを大切にする。それこそが、いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための大切な鍵となります。

リハビリをしながら一緒に自分の楽しめることや、生きがいを見つけましょう！



	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1		社浦	社浦	吉田(哲)		吉田(哲)			飯島	飯島	社浦(第3のみ)	
内科2	細川				細川	尾崎	細川	社浦		細川	細川(第1のみ)	
内科3		菅野	菅野	尾崎		菅野		菅野		菅野		
内科4										備前(予約制)		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科			
整形外科					長谷川	柴田	鈴木(第1,3,5)					
脳神経内科							小平					
皮膚科1	菅谷(予約制)	菅谷(予約制)	菅谷(予約制)			菅谷(予約制)	菅谷(予約制)	(手術)	菅谷(予約制)	菅谷(予約制)	菅谷(予約制)	
皮膚科2	高木(予約制)	高木(予約制)	高木(予約制)		高木(予約制)	高木(予約制)	高木(予約制)	(手術)	高木(予約制)	高木(予約制)	高木(予約制)	
耳鼻咽喉科	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	吉田(学)	
婦人科(予約制)			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科	毛涯			山本					山本(第2,4,5)			

＊土曜日は、第2・第4・第5休診 ＊時間等詳細はホームページをご覧ください