



ゆうあい通信

令和5年7月吉日

第53号

フレイル（虚弱）とは何か？

聞きなれない言葉が出てきましたが、フレイルとは加齢により運動機能や認知機能が低下してきた状態を指し、日本語では「虚弱」と訳されます。

Friedと言う先生が診断基準を作っていますが、

- 1：体重減少
- 2：易疲労感
- 3：握力低下
- 4：歩行速度低下
- 5：身体活動低下



の5項目中3項目が該当するとフレイルと判断されます。

これは病名ではなく身体の状態を意味し、健康と要介護の中間に位置します。

握力低下が最も検査しやすいのでよく行いますが、男性で26kg、女性で18kg以下だとフレイルの可能性ががあります。また歩行速度の低下で1.0m/秒以下はフレイルの疑いがあります。横断歩道は1.0m/秒で何とか渡れるように作ってあるので、横断歩道を時間内に渡れないとフレイルの疑いが強くなります。

フレイルの根本になるものがオーラルフレイルと言う口腔機能の軽度低下で、これが身体的フレイルの前駆症状であり加速因子です。オーラルフレイルの基本となるのが口腔衛生で、歯周病により歯牙の欠損（特に臼歯）が発生すると噛み合わせが悪くなり、硬いものが噛めなくなります。またよく噛まなくなることにより咀嚼筋が萎縮し、特に筋肉に必要な肉系の食物が取りにくくなり、栄養状態が低下します。まずは歯の治療をして噛み合わせを良くし、ある程度硬いものを噛めるようにして、タンパク質をしっかりと取れるようにすることがフレイルやサルコペニア（筋肉減少症）の予防には大切です。

整形外科医 種田 陽一（月・水午前 診療担当）

クリニックからお知らせ



【医師の不在日について】



横井院長 7月10日（月） 種田医師（整形外科医）が午後も診療いたします

9月11日（月） 種田医師（整形外科医）が午後も診療いたします

種田医師 8月23日（水） 横井院長のみの診療になります

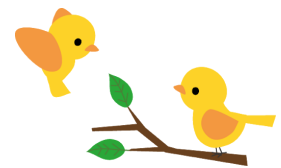
【夏期休診（お盆休み）について】



8月10日（木）～8月15日（火）の期間、休診とさせていただきます。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
7/30 休	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5 休
8/6 休	8/7	8/8	8/9	8/10 休	8/11 休	8/12 休
8/13 休	8/14 休	8/15 休	8/16	8/17	8/18	8/19 休

休み期間の前後では、リハビリテーションのご希望が多い場合、長くお待ちいただくことがあります。時間に余裕を持ってお越しください。



ゆうあいクリニック

◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学（理学療法士・作業療法士を養成しています）が運営する附属クリニックです

診療内容

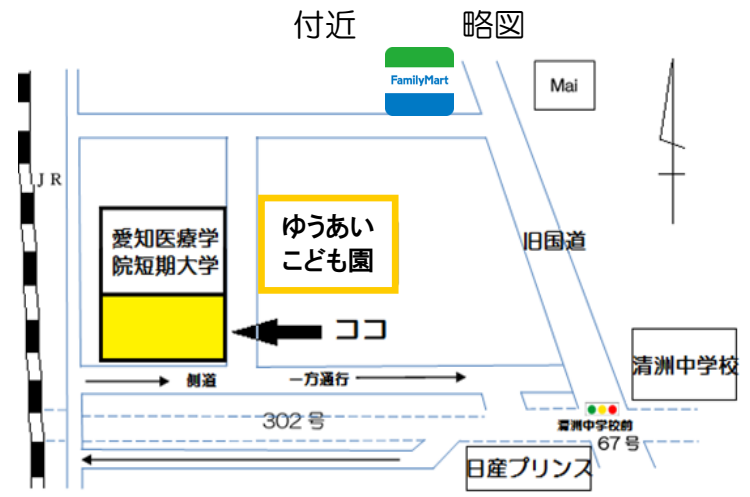
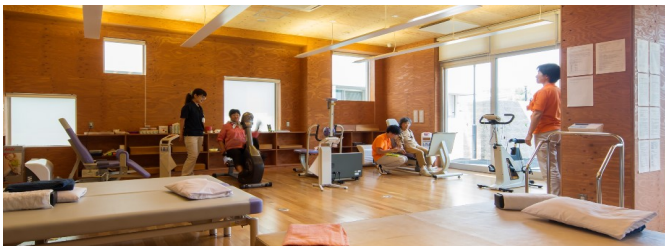
内科・小児科・整形外科・外科
リハビリテーション科

診療時間

月～金 9:00～12:00
13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



〒452-0931 清須市一場 518
TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。

愛知医療学院大学（仮称）

リハビリテーション学部 リハビリテーション学科
理学療法専攻 作業療法専攻



40年にわたるリハビリテーション教育の実績を継承し、更なる高みへ

2024年4月開学予定・設置認可申請中

