

# とちぎメディカルセンター 通信

No.2  
2020.6



Special!

## フレイル予防運動で 健康寿命をのばそう！

Doctor's Interview

TMC名誉院長  
糖尿病・内分泌内科 医師

村野 俊一 (むらの しゅんいち)

「フレイル」って何!? ～健康で長生きするために～

topics

「ヘルプマーク・ヘルプカード」を知っていますか？

ヘルプマーク・ヘルプカードの活用法&普及活動について



Twitterもチェック!  
ID:@tmc\_tochigi

<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>



## 「フレイル」って何!?! ~健康で長生きするために~

TMC名誉院長  
糖尿病・内分泌内科 医師

村野 俊一  
(むらの しゅんいち)

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか?最近、テレビでもよく出てくる言葉ですので、なんとなく聞いたことがあるかもしれません。フレイルとは、加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態のことを指し、“健康な状態から要介護へ移行する中間の段階”と定義されています。健康な高齢の方は、このフレイルの段階を経て、要支援・要介護状態に陥ります。

フレイルの基準は、①体重減少②筋力低下③疲労感④歩行速度の低下⑤低活動性の5項目のうち3項目以上該当するとフレイルと診断します。最近では、フレイルの前段階として「プレフレイル」という言葉も使われており、1~2項目該当の場合にはプレフレイルと診断します。

フレイルでは、様々な機能低下により健康に支障が生じるために、転びやすい、飲み込みが悪い、階段が登れない、入浴ができないなど今まで行えていた日常生活が困難になることがあります。これらの原因としては筋力低下や反応が鈍くなるといった身体的問題のみならず、認知症やうつなどの精神心理的問題、一人暮らしによる孤立や経済面などの社会的問題を含め、高齢期の問題を広く含んでいます。

一旦、フレイルの状態になったとしても、適切な介入を行うことにより、健康な状態に戻ること

が可能です。つまり、早くに対応すれば元に戻れる可能性があるのがフレイルという状態です。その予防の鍵を握るのが、“運動・栄養・社会参加”です。バランスの良い食事と口腔機能の維持、運動習慣を身につけることが重要です。社会参加の機会が減ることがフレイルの最初の入り口になりやすいとわかってきていますので、地域の行事や活動に積極的に参加してみると良いでしょう。

### ■フレイルの基準

項目	内容	回答
①体重	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少	1. はい 2. いいえ
②筋力	握力低下: 男性26kg未満 女性18kg未満	1. はい 2. いいえ
③易疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 2. いいえ
④歩行速度	通常歩行速度が1.0m/秒未満	1. はい 2. いいえ
⑤身体活動	ア) 軽い運動・体操をしていますか? イ) 定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記2つのいずれも「していない」と回答 →1.はい	1. はい 2. いいえ
回答「1. はい」の該当数 合計		項目

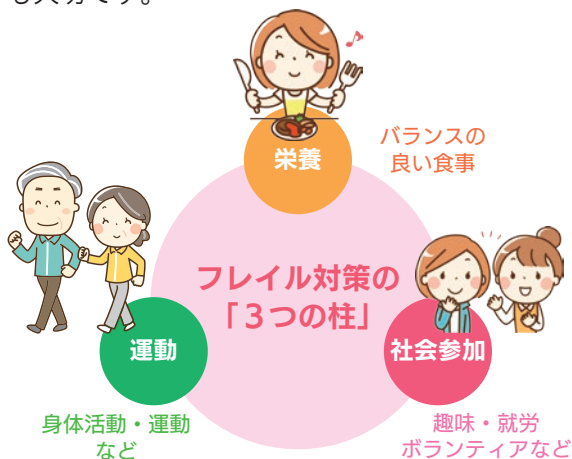


判定結果	0項目	健常
	1~2項目	プレフレイル
	3項目以上	フレイル

# 教えて！村野先生！～フレイルについて～

## Q.1 フレイルの人ってどのくらいいるの？

2013年の65歳以上の高齢者を対象とした調査によると、フレイル状態の高齢者は約11.5%でした。65～69歳で5.6%であるのに対し、80歳以上では34.9%（約3人に1人）と加齢に伴ってフレイルの割合が増えています。フレイルにならないためにも運動・栄養・社会参加はとても大切です。



## Q.2 ロコモ (ロコモティブシンドローム) とフレイルって何が違うの？

ロコモとフレイルは、いずれも加齢が関係し、要介護状態のリスクとなるものですが、ロコモは、骨、関節、筋肉などの体を動かすために必要な運動器官の障害によって「立つ、歩く」という移動機能が低下した状態のことをいいます。フレイルは、運動機能の低下だけではなく、心と体の働きが弱くなることや、社会との繋がりが少なくなることを含めて「虚弱」になることをいいます。

## Q.3 フレイルだと思ったらどうしたら良いの？

2020年度より75歳以上の特定健診には「フレイル」検査が含まれています。特定健診は、とちぎメディカルセンターの「総合健診センター（境町）」、「とちぎ総合健診センター（大町）」でお受けしております。是非、ご活用ください。

## Q.4 どんな運動をすればいいの？

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動を週2回、3ヶ月間行くと筋肉量、筋力、歩行速度が改善するという結果が出ています。運動強度が低くても回数を多く行うことで、高強度の筋力トレーニングと同等の効果が得られるため、低強度の運動を、回数を増やして行うことをお勧めします。また、ウォーキングやランニング、サイクリング、水泳などの有酸素運動と合わせるとより効果があるといわれています。次ページにて、フレイル予防の運動を紹介しております。

## Q.5 食事はどんなことに気をつけるといいの？



フレイルは運動だけでなく、栄養も一緒に気を付けることで悪化を防げます。その中でたんぱく質は、筋肉の萎縮を防いだり、免疫機能の維持に必要です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。偏って摂るのでなく色々な食品を食べる事、ご飯や野菜などと組み合わせて摂る事で、体に必要なたんぱく質が得られます。また、日光浴をするとビタミンDが活性化されて、骨粗鬆症の予防に役立ちます。

## Q.6 どうしたら社会（地域行事）参加できるのか？

今までに栃木市では、「栃木市カラオケ大好き交遊会」、「大平山健康ハイキング」、「ますます元気サポーター養成講座」などの行事を行っています。詳しくは月1回配布される「広報とちぎ」や回覧板をご確認ください。



また、とちぎメディカルセンターでは、しもつが（2階講堂）・とちぎ（1階会議室）にて月に1回ずつ「市民公開講座」を行っております。是非、参加してみてください。



## ①体幹の運動

### 足上げ

#### 注意点

- 👉 転倒に注意しましょう
- 👉 からだが揺れないよう意識しましょう

ステップ1



浅く腰掛けます



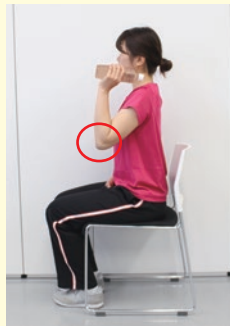
両足を持ち上げます

## ②腕の運動

#### 注意点

- 👉 肘は伸ばし切らない
- 👉 腕を意識しましょう

「えいえいオー！」



ペットボトルを耳元へ「えいえい」



腕を伸ばす「オー！」

水の量で  
負荷量を  
調整して  
ください

## クロス (座位)

ステップ2



肘と膝を近づけます



腕と足は逆なので注意！

## 「はい！ (挙手)」

※肘の位置は動かさない！



膝を顔の横へ



肘は下がっていませんか？  
「はい！ (挙手)」

## クロス (立位)

ステップ3



肘と膝を近づけます



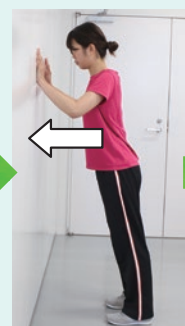
腕と足は逆なので注意！

※座位Ver.よりも難しいです。無理のない範囲でチャレンジ！

## 壁腕立て



両手で壁を触ります



肘を曲げる  
「壁ドン」ポーズ



腕の力で元の位置へ



### 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと  
思わぬ事故やけがにつながるの  
で、注意が必要です。  
痛みが出たら休みましょう！

### ポイント

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師やリハビリなどの専門家に相談を。



# 健康寿命をのばそう！

の筋力トレーニングメニューがあります。  
あるといわれています。みんなでフレイルを予防しましょう！

それぞれステップ1～3まであり、  
徐々に難しくなっています。  
10回×3セットを2週間できたら  
次のステップへ！

## ③太ももの運動

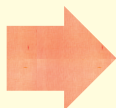
### 膝伸ばし

#### 注意点

- 👉 膝は伸ばし切らない
- 👉 太ももを意識しましょう



椅子に浅く座る



膝を伸ばす  
前太ももを意識！

## ④お尻の運動

### 脚を後ろへ

#### 注意点

- 👉 膝は伸ばし切らない
- 👉 お尻を意識しましょう

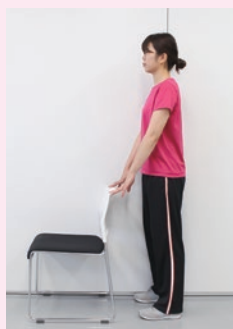


掴まる所があると安全です

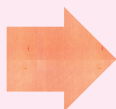


脚を後ろへお尻を意識！

## スクワット（太ももを意識）

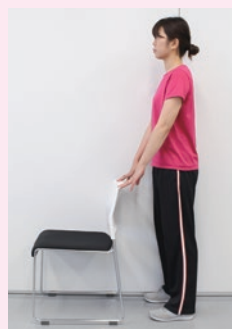


掴まる所があると安全です



つま先に荷重を意識

## スクワット（お尻を意識）



掴まる所があると安全です

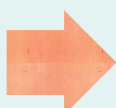


かかとに荷重を意識

## ランジ（前へ）

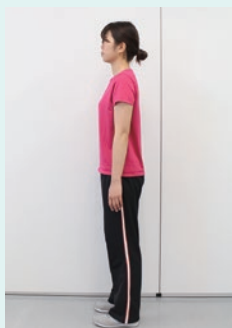


脚は肩幅に開きます



脚を大きく1歩前へ！

## ランジ（後ろへ）



脚は肩幅に開きます



脚を大きく1歩後ろへ！

## 有酸素運動（20分以上）



水泳

歩くときの+α

- 👉 時々姿勢を良くして
- 👉 時々歩幅を広くして
- 👉 時々早く歩いて



ウォーキング

サイクリング



など

## 「ヘルプマーク・ヘルプカード」を知っていますか？

## ヘルプマークは、援助が必要な方のためのマークです。



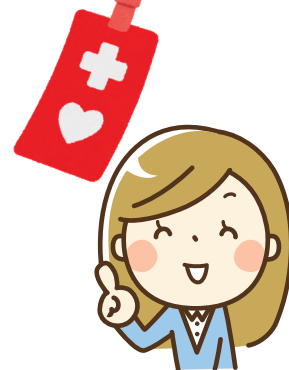
ヘルプマーク

- \* ヘルプマークは、障がいや疾病などがあることが外見からは分からない方々が、配慮や支援を必要としていることを周囲に知らせるために作られたマークです。
- \* ヘルプカードは、配慮や支援が必要でもなかなか自分では伝えられない場合等に、必要な支援や連絡先などの情報を書き込んで携帯することにより災害や緊急時に手助けを受けやすくなります。



## 例えば、このように活用できます！

- \* 人工関節を使用しており、不意にぶつかってこられると倒れてしまうため、予防として目立つようにヘルプマークをつけています。
- \* 発作やパニックを起こしたときのために、ヘルプカードにかかりつけの病院や緊急連絡先をヘルプカードに記入しています。
- \* 片耳が聞こえづらいため、補聴器に気づいてもらえるようヘルプマークをつけています。



## とちぎメディカルセンターでは、普及活動に積極的に取り組んでいます！

- \* ヘルプマーク・ヘルプカードを付けた方へ積極的にお声掛けしています。皆さんのお困りごとが、少しでも解消されるように職員がお手伝いします。



## バックなどに付けてお使いください

※個人情報が含まれますので、取り扱いご注意ください。

- \* ご希望の方にヘルプカードをお渡ししています。ヘルプカードをご希望の方は、お気軽に職員へお声掛けください。※申請書、障がい者手帳等の提示は必要ありません。



ヘルプカードの記入に関するご相談もお受けしております。



ヘルプカードはお財布などに入れたり、ケースに入れてバックに付けておくとよいでしょう！





# かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医とは、「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことで、このコーナーでは、とちぎメディカルセンターに病診連携登録しているかかりつけ医の診療所を順次紹介していきます。



## 栃木地区

- 岡田皮フ科耳鼻咽喉科クリニック** 栃木市境町21-7  
皮膚科・耳鼻咽喉科 TEL 0282-25-2525
- 金子内科医院** 栃木市吹上町1642-1  
内科 TEL 0282-25-6031
- 金田医院** 栃木市日ノ出町1-6  
内科・消化器科・循環器科・小児科  
呼吸器科・放射線科 TEL 0282-22-0415
- 亀田整形外科内科医院** 栃木市箱森町25-72  
整形外科・リハビリテーション科・内科  
循環器内科・神経内科 TEL 0282-24-8800
- 河口医院** 栃木市錦町6-12  
内科・神経内科・呼吸器内科  
循環器内科・小児科・放射線科  
リハビリテーション科・消化器内科 TEL 0282-22-5752
- かわしまクリニック** 栃木市城内町2-34-20  
内科・外科・胃腸科・肛門科・呼吸器科  
TEL 0282-24-8239
- 蔵の街診療所** 栃木市今泉町1-17-29  
内科・整形外科 TEL 0282-29-3131
- 好生医院** 栃木市倭町2-25  
内科・循環器内科・小児科 TEL 0282-22-0317
- こばやしクリニック** 栃木市箱森町51-40  
内科・呼吸器内科・アレルギー科  
小児科・皮膚科 TEL 0282-25-8300
- こひらメディカルクリニック** 栃木市小平町12-17  
内科 TEL 0282-20-1530
- さいとう小児科** 栃木市万町30-16  
内科・小児科 TEL 0282-22-0757
- 桜井こどもクリニック** 栃木市本町16-9  
内科・小児科・皮膚科 TEL 0282-24-5987
- さくら眼科クリニック** 栃木市片柳町4-15-27  
眼科 TEL 0282-20-5225
- サンライズクリニック** 栃木市日ノ出町6-6  
内科・呼吸器内科・消化器内科  
循環器内科・耳鼻いんこう科  
アレルギー科・小児科・皮膚科  
TEL 0282-24-4702

## 藤岡地区

- 藤岡診療所** 栃木市藤岡町藤岡5005  
内科・呼吸器科・消化器科・循環器科  
小児科・外科 TEL 0282-62-9962

## 都賀地区

- 船越医院** 栃木市都賀町家中5986-6  
内科・循環器内科・小児科  
消化器内科・婦人科・呼吸器内科  
アレルギー科・泌尿器科 TEL 0282-27-5763

## 大平地区

- おおひらレディスクリニック** 栃木市大平町下皆川753  
小児科・産婦人科 TEL 0282-43-8211
- かわたクリニック** 栃木市大平町西野田640-1  
内科・消化器科・アレルギー科 TEL 0282-45-2522

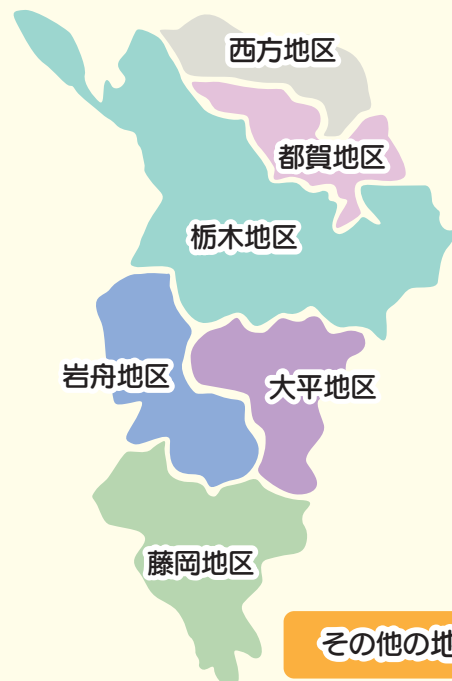
## 岩舟地区

- 小松原医院** 栃木市岩舟町静550-2  
内科・小児科・消化器内科  
循環器内科・外科・泌尿器科  
TEL 0282-55-2026
- 静和医院** 栃木市岩舟町静和2166-1  
内科・呼吸器内科・循環器内科  
小児科・アレルギー科・その他  
TEL 0282-55-2028
- しまだクリニック** 栃木市岩舟町豊岡534-1  
皮膚科・耳鼻いんこう科・気管食道科  
TEL 0282-55-1500

## その他の地域

- 川村内科医院** 小山市駅南町5-16-8  
内科・アレルギー科・リウマチ科・小児科  
TEL 0285-28-1332
- 神野医院** 小山市下河原田694  
内科・小児科・皮膚科  
TEL 0285-38-0007
- 県西在宅クリニック** 茨城県古河市関戸1635  
内科・皮膚科・アレルギー科  
精神科・心療内科  
TEL 0280-23-2618
- 佐野在宅診療所** 佐野市大橋町1997-23  
内科・外科・精神科  
TEL 0283-21-2688
- 鈴木内科クリニック** 佐野市浅沼町50-2  
内科・循環器科・小児科  
TEL 0283-23-0117

※地区別五十音順



その他の地域

## 「とちぎメディカルセンター市民公開講座」開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ、6・7・8月に開催予定の市民公開講座については、開催を中止することにいたしました。ご来場・ご参加を検討されていた皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解下さいますようお願い申し上げます。

### 外来休診のお知らせ（8月14日）

当法人の創立記念日振替休日により、2020年8月14日（金）は救急外来を除く外来診療が休診となります。



### 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連について

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響で先のみえない状況の中、とちぎメディカルセンターにおいても、患者さんや地域の皆様の安全を確保するため、感染予防対策に努めております。検温や問診にご協力頂き誠にありがとうございます。

また、多くの方々より励ましのお言葉や寄贈品を頂き、心より感謝申し上げます。



### 新たな初期臨床研修医4名をご紹介します



**氏名** 須永 砂斗子（すなが さとこ）  
**出身校** 群馬大学  
**出身地** 群馬県  
**座右の銘** 今日できることを、明日に延ばすな

#### 当院を志望した理由

幅広い疾患を持つ患者さんを数多く診ることで、多くの疾患を経験できると思いました。また、スタッフの皆様の温かい人柄に惹かれ、当院での研修を希望しました。

#### 今後の抱負

まだまだ未熟ですが、多くのことを吸収して一生懸命頑張りたいと思います。



**氏名** 磯崎 丈範（いそざき たけのり）  
**出身校** 昭和大学  
**出身地** 栃木県小山市  
**座右の銘** 塵も積もれば山となる

#### 当院を志望した理由

まず、プライマリケアを多く経験することができ、さらに自主性を尊重する研修プログラムを持つということで、当院に興味を持ちました。その後見学を通じて、当院の充実した医療環境や、スタッフの方のあたたかい雰囲気を感じ、是非ここで医療を学びたいと思い志望しました。

#### 今後の抱負

多くの症例を経験し、医師として日々成長できるよう努力していきます。



**氏名** 桂木 雄司（かつらぎ ゆうじ）  
**出身校** 秋田大学  
**出身地** 栃木県足利市  
**座右の銘** 文武両道

#### 当院を志望した理由

医学部に入学した時から、将来は地元栃木県で働きたいと考えておりました。病院見学の際に、研修医の先生方が多くの手技を行っていたこと、医療スタッフの皆さんの雰囲気が明るく、自分もその一員になりたいと思い、当院を志望しました。

#### 今後の抱負

まだまだ未熟でわからないことだらけですが、一つ一つ吸収して成長していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



**氏名** 新田 勝也（にった かつや）  
**出身校** 奈良県立医科大学  
**出身地** 奈良県  
**座右の銘** 相手の気持ちを考えてみよう

#### 当院を志望した理由

当院のスタッフの表情が一番おだやかで、研修医の先輩方もものびと研修できている様子が伺えたので、当院で働くことを志望しました。

#### 今後の抱負

先輩医師の良いところを吸収し、少しでも早く一人前の医師として現場で活躍できるようになりたいです。



#### ■2号の表紙：臨床研修医

とちぎメディカルセンターで、できるだけ多くの知識と経験を積み重ね地域医療に貢献できる医師を目指し、がむしゃらに頑張りますのでよろしくお願いいたします！

発行・編集

一般財団法人  
とちぎメディカルセンター

総合連携推進本部 広報部



<https://www.tochigi-medicalcenter.or.jp/>