

## 健康長寿のためにフレイル予防を

### ●フレイルとは？

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



### ●フレイルの予防方法

フレイルを予防するには**適度な運動**と**栄養バランスの取れた食生活**、**社会活動への参加**が重要となります。最近の研究では、特に「社会活動への参加」頻度の低下が、フレイルの入り口になりやすいといわれています。就労やボランティア活動、趣味や稽古ごとのグループ活動、友人や知人との交流や近所付き合いなど、地域社会にかかわる活動に参加することが効果的です。閉じこもりがちな生活をしないように、生活習慣を改善してみましょう。

#### 予防法① 運動



#### 予防法② 栄養



#### 予防法③ 社会活動



### f フェイスブックページ

おざきクリニックの日々の取り組みや、病気の予防方法など、定期的に公式フェイスブックページでご紹介しています。フェイスブックにログインして「おざきホームケアクリニック」で検索してください。



### 編集後記



季節は秋・冬。風邪やインフルエンザが流行る季節となりました。みなさんお気をつけてください。第4号は2020年1月に発行予定です。ぜひ「おざきだより」の感想などもお聞かせください。



おざきだより vol.03 発行日：2019年10月1日

発行元：医療法人 人昭会 おざきホームケアクリニック

住所：大分県由布市庄内町庄内原828-1

TEL：097-582-0013 FAX：097-582-2210



# おざき だより

医療法人 人昭会  
おざきホームケアクリニックの  
情報まんさい ニュースレター

vol.03 2019  
Autumn



冬が始まります！  
インフルエンザに  
ご注意ください

尾崎院長

トピック

トピック

どんな施設なの？  
想平和 (いまじん)

インフルエンザの  
予防方法

10月1日からインフルエンザの予防接種が始まりましたので、お早めにご来院ください。今回は当院が運営しているキッズケアクラブ『想平和』やインフルエンザの予防法をお伝えします。



# いまじん 想平和ってどんな施設？

おぎきホームケアクリニックの道を挟んですぐ近くに、当法人が運営している「キッズケアクラブ想平和（いまじん）」があります。由布市で初の病児保育施設である想平和は、昨年4月12日にオープンしました。仕事と育児を両立できる環境づくりに貢献する想平和の詳細についてお伝えします。



- ◆キッズケアクラブ 想平和（いまじん）◆
- 住所：大分県由布市庄内町庄内原838番地7
- 電話：080-8391-7651（直通）[8:30～17:30]
- 利用時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30（土日・祝日、お盆、年末年始はお休み） ●基本利用料：利用者1日1人当たり2,000円（お弁当代込み）



## —「想平和」を作ったきっかけは？

**尾崎院長** 実家の家業を継承した頃から、地域のために何かできることはないかと考えていました。由布市、特に庄内町は子どもが少なく、若い世代が少ないです。私が小学校の頃から、40年以上も景色が変わっていかなくて、若い世代が住み着くような会社も少ない所です。そこで、子育て世代の方が、子どもが病気になった時に預ける場所があれば、住んでもいいかなと思われるのではないかとあって「想平和」を作りました。

## —「想平和」の名前の由来は？

**尾崎院長** ジョン・レノンの名曲にちなみ「子どもたちの未来が幸せな世界になってほしい」との願いを込めました。体調が変化した時には、おぎきホームケアクリニックで素早く対応できるようにしておりますので、病気で心細い時に、お子さんの不安が安心に変わる様な、そんな場所であれたらと思います。由布市在住の子育て世代の方で、お子さんが病気になった時にはご利用ください。



# インフルエンザについて

インフルエンザのウイルスは低温で空気が乾燥してくると活発化します。だいたい11月中旬から増えはじめ、1月～2月頃にピークを迎えます。その年の状況によっては、12月頃に一番ピークを迎える年もあります。予防注射は早めにしておいた方が良いでしょう。ここではご家庭でできる予防法をご紹介します。



## —インフルエンザの感染経緯は？

**尾崎院長** インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをする、ウイルスが混じった細かなツバなどの飛沫（ひまつ）が飛散して、手に付着したり、鼻や口にかかったりします。この飛沫によって感染することを『飛沫感染』と言います。他の感染理由として、感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触って感染する『接触感染』があります。

## —予防方法を教えてください！

**尾崎院長** 日常生活の中でできる予防法としては、ウイルスが付着している手や、侵入口である喉、鼻を洗浄する、手洗い・うがいはとても効果的です。またマスクは、飛沫から口や鼻を守ってくれます。手をアルコール消毒剤で洗浄しておくのも予防になります。10月からは、インフルエンザの予防接種が始まりますので、インフルエンザウイルスが発症した場合の重症化予防のためにも、お早めに予防接種をご利用ください。

