

# おさじ

令和三年  
11月号

医療法人社団  
泰大会

おさじ委員会編集発行

## 健康寿命の分かれ道

フレイルとは、要介護状態の一步手前の「虚弱」状態を指します。平均余命と、元気に動ける健康寿命には約十年前後の隔たりがあり、健康寿命の延伸が重要な課題となっています。(下表参照)

# フレイル

## 予兆を捉える

日常において、急に身体能力が大きく変化することはあまりありません。ほとんどの場合、気づかないうちに少しずつ衰え、分かれ道へと近づいていくのです。

ここにフレイルの定義を掲載しました。

## フレイルの定義

- 1 体重減少(1年で4.5kg以上減)
- 2 歩行速度低下
- 3 握力低下
- 4 疲れやすい
- 5 身体活動レベル低下

3つ以上あてはまれば  
フレイルの疑いあり

3つ以上の項目にあてはまれば、虚弱状態が進行している可能性があります。

## フレイル対策の3大要素

運動

食

社会参加

フレイル状態を改善する、または予防するには、どうしたらよいのでしょうか。研究によって3つの重要な要素が明らかになっています。

厚生労働省の2016年度調査

	健康寿命	平均余命
男性	72.14歳	80.98歳
女性	74.79歳	87.14歳

伸ばすことが重要



薬剤師 生活相談員 森下 潤

## 1 運動



ほかの体操も紹介しています。定期的に追加していきますので、ぜひお楽しみに！

息を止めずに、両手をうしろへ引き、胸を張ります。痛み無く楽に伸ばすのがコツです。そのまま、ゆっくり5つ数えましょう。筋肉を伸ばすときは、ゆっくり時間をかけるのが効果的です。ゆっくり両手を膝の上に戻します。3回繰り返したら、今度は左右を逆に行います。

動画も公開中！



背もたれのある安定した椅子に深く腰掛けます。

左手を肩ののせまです。指でつまむような形で。左手は上45度に伸ばし、手のひらを前にします。



息を止めずに、両手をうしろへ引き、胸を張ります。痛み無く楽に伸ばすのがコツです。そのまま、ゆっくり5つ数えましょう。筋肉を伸ばすときは、ゆっくり時間をかけるのが効果的です。ゆっくり両手を膝の上に戻します。3回繰り返したら、今度は左右を逆に行います。

そこで朗報！口腔の筋肉を鍛える運動として、昔ながらの「吹き戻し」を使ったトレーニングが開発されています。息を入れる時の適度な抵抗が、口まわりの筋肉トレーニングになります。楽しく行う口腔ケア☆ アイデアの光る取り組みです！

## 2 食

栄養バランスに気をつけ、野菜をしっかりと摂る。食事に気をつけている方は多いかと思えます。しかし、「食」には「よく噛んで飲み込む」ことも重要です。柔らかい食材が増えている昨今、いつのまにか噛む筋力が衰えがちです。

楽しく口腔ケア！昔ながらのおもちやが大活躍！吹き戻しで筋力アップ！

商品名「長息生活」(ルピナス)筋力に合わせて0~2レベルの3段階から選べます。

華やかなデモンストレーションにおもわずウットリ☆

様々なことを乗り越えて、継続していくことが大切です！



望月さんは80歳を超えて踊り続けています！

社交ダンスは、たくさんの種目があり、自分に合った取り組みができるスポーツです。魅力的な種目を楽しみながら、生涯スポーツとして続けていただければと思います。



町田市ダンススポーツ連盟理事長の 則内さん

## 3 社会参加

社会参加は、3要素のなかでもっとも健康維持に効果がある重要な要素です。

### 社交ダンス

生涯スポーツでいきいき生活！

外に出て、人と交流する「社会参加」。健康を維持するために重要ですが、とはいえ、健康を作るのが難しいのも事実。そこで！様々なサークル活動へ目を向けてはいかがでしょうか。注目したのは社交ダンス。

というわけで・・・みんなで体験してみました！

## 社交ダンス体験記

動画も公開中！



楽しい～！

様々な職種の泰大会スタッフ



70歳からダンスを始めた 榛谷さん(夫)。「いろいろな感覚が鍛えられますよ」

10月に就任した新院長の両名に意気込みをインタビュー！

薬師台おはな接骨院&鍼灸マッサージ院の院長に就任した柔道整復師の石橋です。当院の理念である「心身の健康を支えることでみんなをHAPPYに！」を、より一層体現していく所存です。

「みんな」とは地域の皆様とそこご家族、泰大会のスタッフとそこご家族、運営に関わる全ての方々。今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。

いしばし かずや  
**石橋 和弥**



元院長・運営本部長 野口 泰昭

# 誕生！ 新院長

この度、陽だまり鍼灸  
マッサージ院の院長を拝命しました。



こちらよろしく！



この度、陽だまり鍼灸マッサージ院の院長を拝命しました。コロナ禍の先の未来に向けて、医療と介護の分野において、訪問マッサージと鍼灸は、ますます重要な役割があると感じています。これからも、ひとりでも多くの方にぬくもりのある手を届け、その人らしい生活を続けていただけのように、精一杯のお手伝いをさせていただきます。

元院長 上野 尚樹



勤続32年、定年を節目として次世代にバトンを渡しました。広く深い知識と治療への熱情を兼ね備えた新院長の誕生です！皆様の応援をお願いするとともに、引き続き現場で陰ながら支えていきたいと思ひます。

## マッサージ外来

陽だまり鍼灸マッサージ院にて外来の受付が始まりました！

こんなよう整形外科から徒歩1分。完全予約制で待ち時間ゼロ。陽だまりにて国家資格を保有しているスタッフが丁寧な問診から検査、施術までを行っております。

当院の外来ではマッサージや運動療法、鍼灸、テーピングなど患者様の状態に合わせたオーダーメイドの施術を提供しております。詳しい料金やお時間についてはお電話にてご確認下さい。

主任 山田 一也



お電話にてご確認下さい。

陽だまり 鍼灸マッサージ院  
042-794-7592

全幅の信頼を寄せる「カズ院長」の特徴  
仁義に熱く、礼を忘れず、信が深い、智は・・・(笑) 気は優しく力持ち、辛抱強く、勉強・練習好きの職人気質！叩いても叩いても立ち上がる質実剛健のド根性昭和男！抜群のユーモアセンスとたまに飛び出す鼻毛がチャーム☆「カズ院長」率いる薬師台おはな接骨院を暖かく見守ってくださいね！

## PT



理学療法士 桐生 玲美

理学療法士 黒田 杏美

理学療法士が増えました！

### こんどう整形外科

理学療法士が増えて2名体制で訪問しております。訪問リハビリは外出が困難な方に対して、自宅の環境に沿ったリハビリが提供できること、個別での対応ができることなどからコロナ禍の今、特に依頼が多くなっております。常に笑顔を持たず、多くの方に希望を持ってもらえるよう精進してまいります！

薬師台おはなぽっぽクリニックの

# おはなぽっぽの広場

患者様が快適に滞在できることや、受付、会計作業の時間短縮につながるよう、これからも力を合わせて努めてまいります！

### BEFORE

ツギハギで机を置いて対応をしていましたが、受付周りがごちゃごちゃしており見た目も悪く、狭くて事務作業がはかどらない状況でした。

### AFTER

クリニックの顔としての受付周りの見た目がスッキリしました！患者様との距離の近さを残したまま、スタッフの動きが良くなりました。更にスタッフ間のコミュニケーションもとりやすくなりました。作業効率もUPしました！

薬師台おはなぽっぽクリニック

MORE MORE GREEN

第1回

薬師台メディカル TERRACE のまちにわプロジェクト More More Green テーマ「みどりのチカラ」

運営本部長 野口 泰昭

そもその「医療」というものは、自然の力・恩恵を最大限に受け取り、本来の持つ「自然治癒力」を存分に発揮すること、と考えています。

まちにわプロジェクトでは、その自然の力・恩恵の中でも、特に「植物(みどりのチカラ)」に注目！ハーブや果樹、野菜を無農薬栽培したり、地域のドングリから育てた苗を植えて森を再現したりしています。



## 養生 TERRACE

### 養生訓その1

人間の持つ感覚全てを駆使して「みどりのチカラ」を取り入れていくことも自然治癒力・免疫力の活性化に大切なことですね

皆さんも日常の中で「みどりのチカラ」を感じて養生してみてくださいね→



ねこ動画配信中！



許せてしまい  
ます……

ゴロゴロされると全部が、飼い主のお腹の上で

8月に新しく猫を一匹お迎えしました。ベンガル特有のヒョウ柄の女の子です。ペットショップで飼いたい主が決まらなければ大阪の店舗に移動するのを放っておかず、お家に連れて帰りました。とんでもないおてんばさんですが、飼い主のお腹の上でゴロゴロされると全部が、飼い主のお腹の上で



こんどう整形外科 八木 昂平