



こ・ろ・ん



新年あけましておめでとうございます。
皆さまは年末年始をどのように過ごされたでしょうか。
ご家族で自宅でゆっくり過ごす、または実家や旅先でご家族と
一緒に楽しめるという方が多いかと思えます。

一方病院に入院すると、ご家族と会えなくなることが多くなり
つらいものです。普段仏頂面の患者さま、また無口な患者さまが、
病室でご家族と面会した途端に笑顔になり楽しく過ごされているのをよく見かけます。
また、脳の障害で意識レベルが低下している患者さまに、ご家族のことについて話しか
けると目を見開き、驚愕の表情を見せてくれます。ご家族の癒し効果は大きいのではと
考えております。

新型コロナウイルス感染症が蔓延してはや3年。いまだにいつ収束するのか分からない先が見
えない状況が続いております。

当院では当初から、ご家族の面会をなるべく全面禁止とせず、制限付きでも面会でき
るように努めてまいりました。最近のご家族と面会ができるということで、当院への入院
を選択される患者さまが増えてきております。

今後とも患者さまの気持ちに寄り添った医療を提供してまいります。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



医療法人菊郷会 石橋胃腸病院
院長 葛西 健二

《 目 次 》

1. 院長ごあいさつ
2. フレイル予防で健康長寿
3. 栄養一口メモ～お豆腐と黒ゴマのマフィン～

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



〈フレイル予防〉で健康長寿

Part 1



フレイルとは？

年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのままにしていると要介護状態となる可能性があります。

「健康」と「要介護」の中間が「フレイル」です。早めに気づいて予防・改善活動をすることで健康な状態に戻ることができます。



フレイルの兆候があるか**チェック**してみましょう！

回答欄の左側にチェックが付いたら 1 つにつき 1 点です。

運動	1	この1年間に転んだことはありますか	はい	いいえ
	2	1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	3	目は普通に見えていますか（メガネ使用可）	いいえ	はい
	4	家の中でつまづいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	5	転ぶのが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	6	この1年間で入院したことはありますか	はい	いいえ
栄養	7	最近食欲はありますか	いいえ	はい
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか（入れ歯でも可）	いいえ	はい
	9	この6カ月間に、3 kg 以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	10	この6カ月間で、筋肉や脂肪が以前に比べて落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
社会参加	11	一日中、外出せずに家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	12	普段2~3日に1回程度は外出しますか (庭先やゴミ出し程度は含まない)	いいえ	はい
	13	趣味や楽しみ、好きでやっていることはありますか (家中、外は問わない)	いいえ	はい
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	いいえ	はい
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	いいえ	はい

点
+
点
+
点
=
点

運動、栄養、社会参加の枠の合計が **4 点を超える** とフレイルが疑われます。

指輪っかテスト

次に自分の筋肉量を測ってみましょう。測定器は使わずに、自分の指を使う簡易型のチェックです。**サルコペニア**の危険度の高まりとともに、転倒・骨折などの様々なリスクが高まっていくことが分かっています。



①
両手の親指と人差し指で輪を作ります。



②
利き足ではない方のふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲ってみましょう。

サルコペニア

年を取るにつれて、筋肉が衰える現象のことです。

囲めない



低い

ちょうど囲める



サルコペニアの危険度

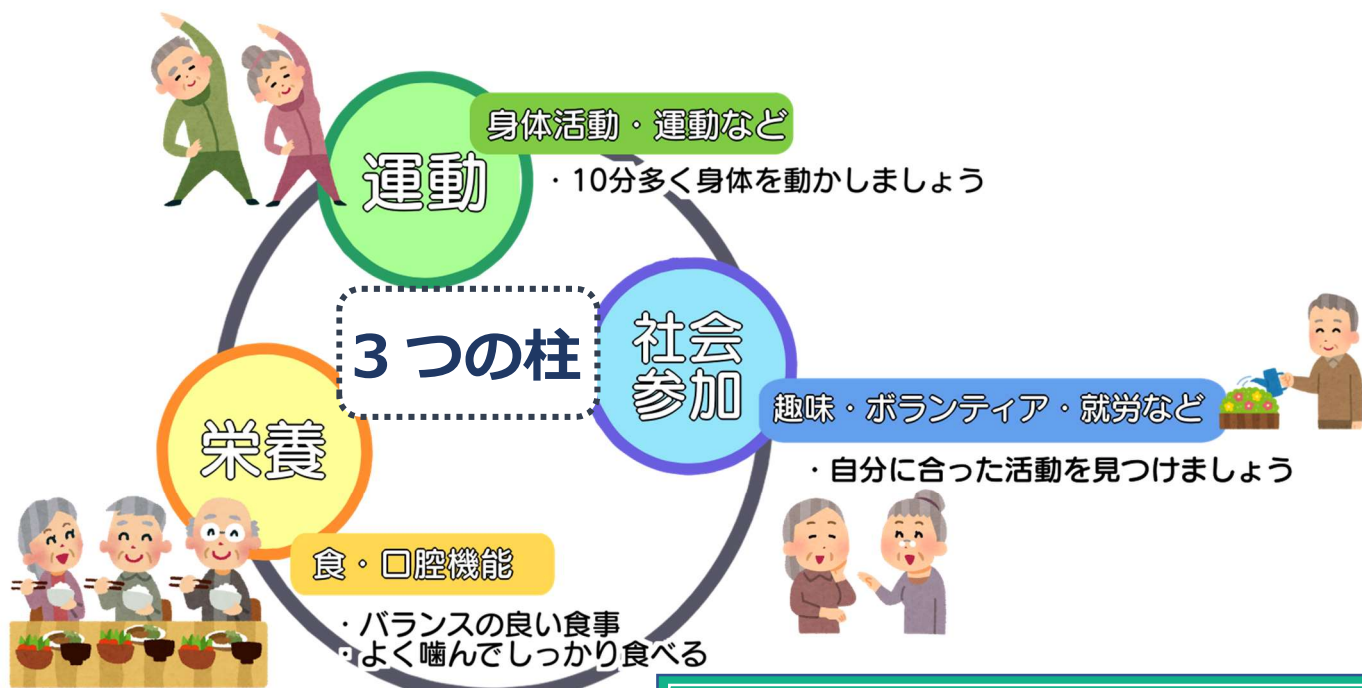
隙間ができる



高い

フレイルを予防するには？

「運動」「栄養」「社会参加」の3つがフレイル予防の柱となります。この3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいと言われています。



次回はフレイル予防の運動などを詳しくお伝えします！

栄養一口メモ

～お豆腐と黒ゴマのマフィン～

分量(1人分)

ホットケーキミックス	15g
マーガリン	10g
砂糖	8g
卵	10g
木綿豆腐	15g
黒すりごま	3g

作り方

- ① ボールにマーガリンを入れて練り、砂糖を2回に分けて加え練り混ぜる。その中に溶き卵を少しずつ加えては混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスの半量を入れて混ぜ、木綿豆腐とごまをなめらかに潰しながら混ぜる。残りのホットケーキミックスも加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ マフィンカップの7分目まで流し入れ、170℃のオーブンで20～25分焼いて完成。



○ポイントとアレンジ例

★マーガリンは室温に戻しておく。

★木綿豆腐は水切りしなくても良いが、手でつぶしながら加える。

★天板に流して焼いても良い。

管理栄養士より

ゴマの脂質の特徴は不飽和脂肪酸を多く含むこと。リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が血中コレステロールの上昇を抑える働きがあります。大豆製品の中のイソフラボンは、強い抗酸化作用をもち、コレステロール上昇を抑えるポリフェノールの一種。女性ホルモン、エストロゲンと似た働きで更年期障害やがん予防に効果があります。

今回はホットケーキミックスを使用することで、どなたでも簡単に作れると思います。

小さいお子さまからお年寄りまでお召し上がりいただけます。

関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目
5番10号

Tel : (011)871-1121

Fax : (011)871-0047

診療科目

内科・消化器科・人工透析外科・
外科・乳腺外科・泌尿器科・
循環器内科・整形外科

病床数：150床

医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804

札幌市中央区南4条西25丁目
2番1号

Tel : (011)563-2211

Fax : (011)522-1691

診療科目

内科・血液内科・消化器内科・
糖尿病内科・外科・整形外科・
小児科・乳腺外科・麻酔科・
リハビリテーション科・循環器内科

病床数：164床（無菌治療室35床）

医療法人菊郷会 富丘腎クリニック

〒006-0011

札幌市手稲区富丘1条4丁目
5番33号マックスビル3階

Tel : (011)686-5005

Fax : (011)686-5006

診療科目

人工透析（外来のみ）

