

# 旭中央病院便り



<https://www.hospital.asahi.chiba.jp>

閑旭中央病院(☎63-8111・代表)

## 広報誌「こんにちは」は インターネットでも見ることができます

地域向け広報誌「こんにちは」では、当院で行われている診療の紹介や、健康増進・病気予防に関するアドバイス、連携医療機関のインタビューなどを掲載しています。

冊子を院内に配置しているほか、内容は  
病院ホームページからも見ることができます。

**最新刊の内容抜粋(vol.31 2022年1月発行)**

- 病院長挨拶
- 医療最前線：～足の動脈硬化～<sup>まっしうう</sup>末梢動脈疾患(PAD)
- アクティビティレポート：認定看護師・特定認定看護師・診療看護師



- やさしい医学講座：ホルモンの働きと病気
- 健康ノート：糖尿病予防

## 2月1日はフレイルの日 フレイルを予防しましょう

フレイルとは「心身が老い衰えた状態」を指します。その要素としては、社会交流が減少して閉じこもりがちになることや、低栄養、摂食機能の低下、認知機能や意欲・判断力の低下などが挙げられます。

フレイルの状態になると、病気やけがで要介護に陥りやすくなります。しかし、早期に対策をすれば健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防して、健康寿命を伸ばしましょう。

### フレイルの予防法

- ①栄養：バランスのよい食事、タンパク質の積極的摂取を心掛けましょう。
- ②身体活動：散歩や下半身の筋トレを行い、転倒しない身体を作りましょう。
- ③社会参加：就労や慈善活動などに参加して、友人と交流することが効果的です。 【リハビリテーション科】