

フレイル検診をはじめました！

2022年8月1日より、すこやか診療所通所リハビリにて、リハビリ職員によるフレイル検診を開始しました。フレイル予防の目的の方だけではなく、要介護状態の方でもフレイル抑止のご提案ができますので受診いただけます。8月は、始めたばかりということもあり、普段ウォーキングをしているなど、健康意識の高い方の受診が多かったです。健康状態の方でも1年に1回の検診をおすすめしております。

“フレイル”とはどういう意味ですか？

心と体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」と呼びます。いわゆる要介護状態の1歩手前の状態のことです。

フレイル検診をする目的は？

フレイルの兆候に早めに気がつき、日常生活の見直しなど正しい対処をすることで、フレイルの進行を抑止したり、健康な状態に戻したりできます。自宅でできる運動療法の提案や、栄養指導、介護予防サービスの紹介等をしています。

みどり病院やすこやか診療所など当法人の病院にかかりつけの方は、医師との連携もできておりますので、安心して受けていただくことができます。

“コロナフレイル”にご注意を！

新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛により、生活が不活発となることで、体力や気力が低下して一気に老化が進むことをコロナフレイルと呼びます。

75歳以上の方は要チェック！
以下の内容に1つでも該当する方は、フレイルの兆候があります。

- なんとなく身体がだるいのが続いている。
- 身体が思うように動かない。
- 手足が細くなってきた。
- ペットボトルのフタが開けられない。
- 歩くスピードが遅くなった。
- 体重が減ってきた。
- なぜか食欲がない。
- 外出もしておらず、気力もない。
- 1人暮らしで1日中誰とも会話をしない。

フレイル検診の詳細

予約制になります。

みどり病院、
すこやか診療所のどちらでも予約可能です。

- 予約方法 来院又は電話
- 日時 平日 13:00～
- 所要時間 30分程(検査15分、結果返し15分)
- 場所 すこやか診療所通所リハビリ
- 費用 友の会 会員500円/非会員1000円
- 検診内容 問診、血圧・脈拍測定、生活機能チェック(栄養、口腔機能など)、理学検査(筋力測定、バランステストなど)

