

## 「フレイル」は予防・改善することができます

早めの気づきが重要です。心と体のちょっとした衰えに気づき、自分事として前向きにとらえ行動しましょう。

## 十年後も動ける身体をつくる キーワード

### 栄養

「メタボ対策」から「フレイル予防」へギアチェンジ!!筋肉や骨をつくるための栄養素を食事から摂ることが大切です。

### 運動

何もしないと筋肉は衰えます。適度な運動を心がけましょう。

### 社会参加

あさひかわ福祉生協では、「生きがい・健康・ふれあい」をテーマに、心と体を元気にするサークル活動をおこなっています。太極拳、うたごえ、体操、絵手紙など。



各サークル活動に関心のある方は下記までお問合せ下さい。

### 【お問い合わせ先】

#### みんなのカフェ銀座

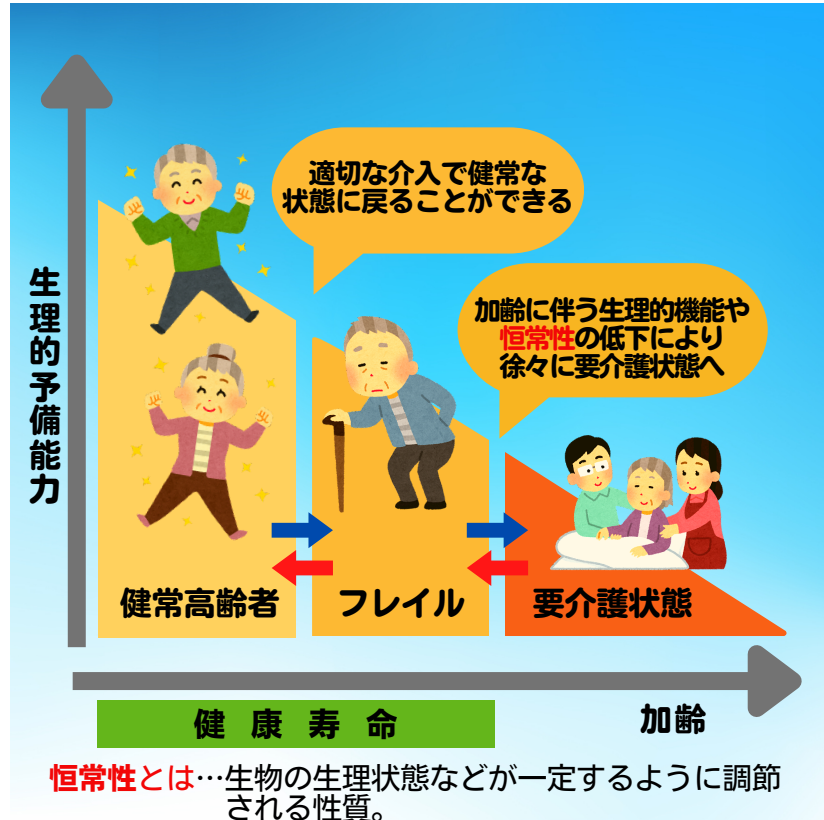
☎090-5221-3297

営業時間 午前10時～午後4時

銀座通り内科クリニック  
看護師長 南 みゆき

「フレイル」をご存知ですか？  
「ちょっとやせてきた」「つまづきやすくなった」「外出がおっくうになった」「物忘れが気になる」といった症状、身に覚えはありませんか。  
それは「フレイル」の始まりかも知れません。  
フレイルとは、健康な状態と要介護の中間にある虚弱な状態を指します。  
筋力や認知機能の低下がみられ、放っておくと要介護の状態になることもあります。  
健康寿命を伸ばすために、運動や食生活の見直し、定期的な健康診断など、無理なく出来そうなことからぜひ初めてみて下さい。

健康寿命を伸ばすために、運動や食生活の見直し、定期的な健康診断など、無理なく出来そうなことからぜひ初めてみて下さい。



## 健康長寿の鍵はフレイル予防 フレイル対策の柱は「栄養」「運動」「社会参加」

### はぎわら先生の ひとこと

対象は早期のアルツハイマー病で、認知症で治療を受けている人のほとんどは対象外。原因であるベータ・アミロイドをなくす上では画期的だが、効果は限定的、進行を止めるほどの効果はないという。  
ベータ・アミロイド沈着は四十才代で5%くらいの人にはじまり、加齢とともに増えていく、いわば老化現象。だとするなら、もっと安易な薬の開発が求められる。脳の老化を予防する生活習慣も大切。楽しく体を動かし、よく眠り、「うれしい、笑い、満足、誇り」を増やすこと、何でもほめてくれる人がそばにいてくれると、もっといい。  
認知症新薬レカネマブの製造販売が承認された。年間百万円以上するのだが、高額療養費制度で、自己負担は十四万程度、それでも高い。  
百万円もする認知症新薬

# 冬型栄養失調に注意!!

## 冬に不足しがちな栄養素

### 冬型栄養失調とは？

- ・まぶたがピクピク動く
- ・口内炎がよくできる
- ・傷が治りにくい
- ・肌が乾燥する
- ・疲れやすい
- ・こんな症状が見られたら、冬型栄養失調かもしれません。

### 冬に不足しがちな栄養素

- ・**マグネシウム**  
寒さで硬直した筋肉、血管を元に戻すのに使われる
- ・**葉酸（赤血球の一部）**  
体を温めるため、酸素を体中に届けるのに使われる。
- ・**脂質**  
保湿成分であり、脳の構成成分。体の乾燥を防ぐため消耗する。

### 温まる冬メニューでたんぱく質を摂取しましょう

たんぱく質は免疫力を強化し、身体のエネルギー源になるので、風邪を引きやすいこの時期に大切な栄養素です。

たんぱく質が不足すると、疲労がたまりやすい、体調を崩しやすい、お肌が荒れるなどの体に悪影響を及ぼします。

鍋やおでんの具材として、鶏肉や魚肉が高たんぱく低脂肪でおすすです。更に豆乳やチーズを加えると、たんぱく質が豊富な冬メニューが出来ます。春菊やねぎなどビタミンCが豊富な野菜と一緒に摂ると体内への吸収が高まります。さらに白菜など食物繊維を多めに摂ると効果的です。

体を温めながらバランスの良い栄養を摂って、寒い冬を健康的に過ごしましょう。



### 冬に不足しがちな栄養素&多く含む食品

- ・**マグネシウム**（油揚げ、納豆、ひじき、海苔など）
- ・**葉酸**（ほうれん草、小松菜、春菊、レバーなど）
- ・**脂質**（魚、オリーブオイルなど）
- ・**たんぱく質**（鶏肉、鱈など）



白菜、大根、ほうれん草、小松菜などの冬野菜は、寒さに耐えるため糖分が多く含まれていて甘みがあり、体を温める葉酸、ビタミンCも多く含まれているので風邪予防、美肌にも効果的です。

不足しがちな栄養素に注意して季節のおいしい食材やたんぱく質を取り入れて冬を乗り切りましょう。

栄養士 阿部祐子

11月より診療体制と受付時間に変更になっています

受付時間 午前▶8:30~11:30 午後▶14:00~16:30

外来診療	月	火	水	木	金	土
午前 9:00▶12:00	仲谷	萩原 仲谷	萩原 仲谷	仲谷	萩原 仲谷	萩原
午後 14:30▶17:00	仲谷	仲谷	仲谷	休診	仲谷	休診

\* 休診日▶日曜/祝日/木曜午後/土曜午後

\* 往診のため急遽医師が不在になる場合もあります。ご理解とご了承をお願いいたします。

### 銀座通内科クリニック

〒070-0033

旭川市3条通15丁目銀ビル2F

電話：0166-24-2233

指定駐車場あります



ホームページ



電話



アクセス