

にここ通信

H30年1月号No.113

日月けまして
おめでとう
ございます

医療法人社団 古川医院
広報委員会

2018



〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

URL <http://www.furukawa-iin.net/>



今年は戌年です。戌年生まれは干支の順番は11番目ですが、これは9番目の申との犬猿の仲のまま10番目の酉(鳥)が

仲裁をしながら神様の御殿に向かったので、11番目になったといわれています。戌年生まれは○正義感が強い○防御本能が強い○協調性がある○まじめで働きもの○忠誠心が強い○人に対して威張らない○面倒見が良い○神経質。。。などの性格の人が多いと言われ日本人らしい人が多いようです。あてはまっているでしょうか～？今年も地域の皆様に愛される古川医院として戌年生まれのみなさまのように頑張りたいと思います。ことしもどうぞよろしくお願いいたします。

介護予防の新キーワード「フレイル」とは



フレイルとは、英語で老衰や虚弱を意味する「Frailty (フレイルティー)」をもとにつくられた高齢になることで筋力や精神面が衰える状態をさすことばです。あわせて介護予防の意味も含まれ適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像も意味しています。

フレイルチェック！

- ①意図しない体重低下（年間4.5kgまたは5%以上の体重減少）
- ②握力低下：2リットルのペットボトルが持てない
- ③疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる易疲労感
- ④歩行速度低下：横断歩道で青信号の間に渡れない
- ⑤身体活動性低下：外に出るのがおっくう

上記の項目の3つ以上が当てはまるとフレイルの状態だと言われていまう放置した場合7年間で死亡率3倍、身体能力低下2倍のデータがあります。3つ以上の項目に当てはまってもフレイルから脱出する方法はあります！



◎持病のコントロール 持病のコントロールが悪いとフレイルを悪化させます！

◎運動療法と栄養療法 栄養状態がよくないと運動しても意味がありません！

◎感染症の予防 感染症に強い体作りと共に予防接種も定期的に行いましょう！

クリスマス会



明けまして
おめでとう
ございます!

2017. 12. 22新館デイケアで開催



2018	【1月（睦月）のレク予定】					
日	月	火	水	木	金	土
	1 (元旦)	2 	3 	4 抱負ゲーム 節分作品作成	5 足 綱巻きゲーム 節分作品作成	6 カラオケ 節分作品作成
7	8 (成人の日) ギター演奏会	9 健康体操	10 本館: 健康体操	11 フラワー教室	12 鏡開き	13 足 的当てゲーム 節分作品作成
14	15 エクササイズ	16 健康体操	17 健康体操	18 足 サッカーボウリング 節分作品作成	19 ペタンク 節分作品作成	20 誕生日会
2018 	22 健康体操	23 エクササイズ	24 本館: 健康体操	25 折り紙教室 カラオケ	26 藤田先生の 音楽療法	27 足 輪投げ 節分作品作成
28 	29 健康体操	30 健康体操	31 健康体操	 明けましておめでとうございます		2018 