

## 介護予防 ～ その3

「介護予防」をテーマに多職種からの視点から情報を発信していきます。  
今回は理学療法士の視点から発信します。

皆さんフレイルをご存じですか？

- 1 バスや電車一人で外出していますか
- 2 日用品の買い物をしていますか
- 3 預貯金の出し入れをしていますか
- 4 友人の家を訪ねていますか
- 5 家族や友人の相談に乗っていますか
- 6 階段を手すりや壁を伝わらずに上っていますか
- 7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- 8 15分くらい続けて歩いていますか
- 9 この1年間に転んだことがありますか
- 10 転倒に対する不安が大きいですか
- 11 6ヵ月間で2～3kgの体重の減少がありましたか
- 12 BMIが18.5以上ありますか〔BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕
- 13 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか



今回はフレイルチェックを行っていきます。  
あてはまるものを「はい」か「いいえ」で  
答えてください。厚生労働省フレイル基本チェックリスト参照

0～3個：フレイルなし  
4～7個：プレフレイル(フレイル予備軍)  
8個以上：フレイル

- 14 お茶や汁物などでむせることはありませんか
- 15 口の渇きが気になりますか
- 16 週に1回以上外出していますか
- 17 昨年に比べて外出の回数が減っていますか
- 18 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか
- 19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
- 20 今日が何月何日かわからないことがありますか
- 21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- 22 // これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 23 // 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 24 // 自分が役に立つ人間だと思えない
- 25 // わけもなく疲れた感じがする



## 地域を守る お医者さん

File No.037

友愛記念病院・地域連携室より連携医の先生方をご紹介します



おかざき てるひこ  
岡崎 光彦 院長先生  
おかざき眼科皮膚科

**Q** 先生の診療のモットーを教えてください

目の病気は患者さんになじみのないものも少なくありません。当院では画像やイラストを使ってわかりやすい診療を心がけています。

**Q** 先生の得意な疾患を教えてください

白内障日帰り手術に特に力を入れています。手術後になるべく裸眼で見やすくなるように工夫しています。

**Q** 患者さんにメッセージをどうぞ

緑内障は有病率が20人に1人と非常に多い疾患です。気づかぬうちに少しずつ視野欠損が進行し、一度欠けた視野は治らないので早期発見して進行を抑制することが大切です。目が見えにくいと感じたとき、「老眼かな」「どうせ白内障でしょ」と自己判断するのは危険です。ぜひ一度ご受診ください。

おかざき眼科皮膚科 茨城県古河市本町 4-11-6 TEL.0280-30-1131