

## 第76回 すずらん友の会講演会のお知らせ

テーマ 「運動と栄養で

フレイルを予防しよう」

日時 2023年8月24日(木)

14:00～15:00(13:30受付開始)

場所 新さっぽろ脳神経外科病院 5階CNSホール

講師 工藤 厚子(栄養科主任 管理栄養士)

佐々木 卓哉(リハビリテーション科主任 理学療法士)

### 講演の内容について

これまですずらん友の会で取り上げてきたフレイルについて覚えていらっしゃるでしょうか。今回は改めてフレイルを予防するのに必要な『運動と栄養』について皆さんと一緒に学びたいと思います。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態です。早く気づき、早く取り組むことで健康な状態へ戻ることが期待できます。

フレイル予防は【運動】【栄養】【社会参加】の三位一体が大切です。フレイルの入り口は人によって違うので、1つの入り口からドミノ倒しのようにならないように注意が必要です。

今回は、フレイル予防として【運動】と【栄養】について説明するのと同時に、今のご自身の生活や身体機能について簡単に確認できる内容も準備していますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。

### お申し込み方法

事前に電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。

尚、定員に達し次第締め切りとさせていただきますので、早めのお申し込みをお願い致します。

電話：011-891-2500

FAX：011-895-5502

# 前回講演ダイジェスト(第75回)

## 「体力チェックで今の自分を知ろう」

理学療法士 小中 弘樹

長いコロナ禍を経験し、外出頻度が減少する等で生活様式が変化したり、今まで行ってきた活動が制限されることにより運動不足に陥ってしまっている方が大勢います。生活習慣や運動不足は、脳卒中の再発予防にも大きく関係しています。

また、コロナ禍で自粛生活が長期化することで、生活の不活性や食生活の乱れ、人や地域交流の減少に繋がり、コロナフレイルに陥ってしまうリスクもあります。  
※『フレイル』とは、加齢により心身が古い衰え虚弱となった状態を言います。

体力チェックは「今の自分を知る機会」です。自分の身体機能を確認することで、脳卒中の再発予防やフレイル予防の参考としてください。

今回の体力測定内容は①握力②膝伸展筋力③TUG(椅子からの立ち座りと方向転換を含む歩行速度)の3点と、質問紙として①生活の広がり(活動範囲)②お口の健康状態の2点を確認しました。

今回、体力測定結果の提供にご協力いただいた方の結果について簡単にご報告させていただきます。まず、膝伸展筋力ですが、良い脚の結果の平均値が0.47kgf/kgでした。これは過去の報告の屋外歩行が自立している人の下限値よりも高い結果となりました。

次に握力ですが、男性の平均が37.83kg、女性が24.85kgでした。この結果は令和4年に札幌市の地域高齢者2,457名に実施した握力測定の平均値よりも高い結果となりました。

TUGの結果ですが、平均値が9.29秒であり、転倒のリスクに繋がると言われている13.5秒よりも速い結果となりました。

質問紙で実施したお口の健康状態も大きな問題無く、生活範囲も屋外活動を積極的にされている方の割合が多い結果となりました。

体力測定結果の報告に関しては、あくまでも過去の一部の報告と比較した場合のものとなっています。必ず大丈夫といったことではありませんので、注意が必要です。

大切なのは、ご自身の体力チェック結果を把握して、体力を維持、できれば向上させることです。そして定期的に体力測定に参加してご自身の状態を確認する事が重要です。当院でも何らかの形で体力測定会を継続したいと考えています。

### 【すずらん友の会 アンケート結果】

- ・なるべく歩くように心がけます
  - ・アドバイスが良かった
  - ・意外と手の力が無くなっていた
  - ・体力チェックが出来て良かった
  - ・1日5000歩を目標 など…
- “また体力測定に参加したい”  
というお声も多数いただきました。

### 脳卒中の発症・再発予防のスローガン

Life's Simple 7 米国心臓学会(AHA)

- ①血圧
- ②血糖
- ③コレステロール
- ④禁煙
- ⑤減量
- ⑥運動
- ⑦食事

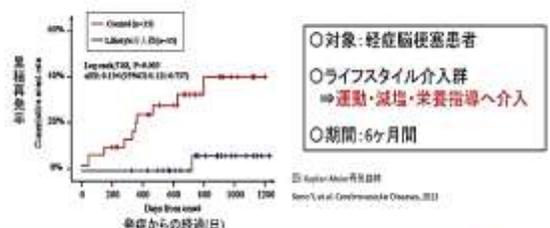


危険因子

生活習慣

### 生活習慣を見直すと再発率を減少させるのに有効

軽症脳梗塞患者におけるライフスタイル介入による再発予防効果-ランダム化比較試験



生活習慣(特に運動習慣)の見直しが大切

# セクション通信 LINE公式アカウント を開設しました

LINE  
ワーキングチーム

当院では2023年4月より、新さっぽろ脳神経外科病院公式LINEアカウントを開設しました。

このLINEアカウントは病院ホームページと連動しており、普段からアクセスが多い情報や、知りたい情報をスムーズに取得できるように、また、病院の最新情報をLINEメッセージで投稿するなど、ご利用者様に役に立つ情報掲載を心がけています。

今後は、問診や予約といった病院の医療システムとの連携など、より便利で役に立つLINEアカウントの運用を検討していく予定です。

図はLINEアカウントのイメージ画面です。今号では、QRコードを別紙にて同封しておりますので、この機会スマートフォンやタブレットでQRコードを読み取り、友だち追加をしてお活用ください。



↑最新の情報が届きます。



↑メニューをタップすると、ホームページへリンクします。

総務課長 平栗 隆輝

# 頭の体操シリーズ

## クロスワード

タテ・ヨコに当てはまるよう文字を入れてクロスワードを完成させましょう。数字が入ったマスの文字を並べると、ある言葉になります。

I II III IV V

タテ

①：心を合わせてなにかを一緒にするという間柄を長期間保っている人。そういう間柄。

②：品物の価格が通常よりも低い設定で売られていること。

③：この方法で焼き鳥を焼くとおいしい。遠赤外線を利用した焼き方。

④：6月頃に白い花が咲き、黄色い実をつける。手で皮がむけ、冬にこたつで食べるとおいしい果物。

⑤：皮膚の水分を補い、潤いを保つこと。

ヨコ

A：学生の夏にある長い休みのこと。

B：住んでいるところや、住まいのこと。

C：中身の温度を保たせる容器。多くは内外層の間を真空にしたもの。

D：風邪をひいたときなどに上昇してくるものの俗称。○中症には気をつけて。エネルギー＝○量。

E：高価な金属でアレルギーになりにくい性質がある。

83号の答え：うららか

A ① I	II	②	③	④
		B		
C III	⑤			
		V		
D	IV		E	

A I シ	II ヨ	III ウ①	へ	IV イ
B カ	ツ	ラ②		カ
	E バ	ン	VI ツ	
C V フ	ラ③		F イ	VII タ
D カ④	イ	バ	シ	ウ

### 編集後記

連日蒸し暑い気温が続いており、気怠さや寝苦しさを感じたり行動することが億劫と感じてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。暑くなると台所での調理時間を短くしたくなるので、ついつい同じものばかり食べてしまいがちになったり、食事回数が減ったりしてしまいう方もいらっしゃるかと思います。

今回は運動や食生活についての講演となります。皆様のご参加をお待ちしております。