



# リウマチニュース

令和元年 夏号

4月から**岡林 諒** 先生、**坂井 俊介** 先生が新しくリウマチセンターに来られました。

今回は、みなさんに岡林先生、坂井先生を知っていただきたいと思い、紹介させていただきます。

## 岡林 諒 先生

**専門分野** リウマチ、手外科、整形一般

**出身地** 愛知県

**趣味** サッカー、バドミントン、ダイビング

**リウマチセンターの印象**：リウマチ診療の体制が整っていて素晴らしいです。

**一言**：新米です。真面目に働きますのでよろしくお願いします。



## 坂井 俊介 先生

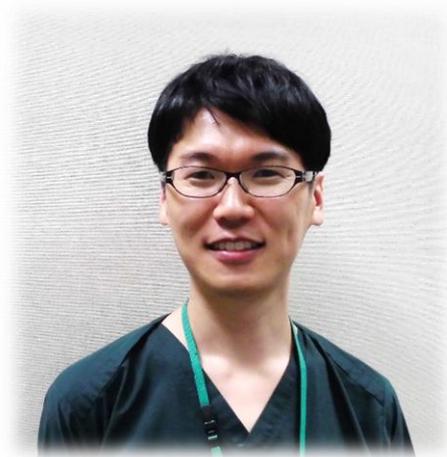
**専門分野** 腎・膠原病内科

**出身地** 新潟県

**趣味** 子どもと公園で遊ぶこと

**リウマチセンターの印象**：先生方、スタッフの方々が優しく感謝しております。

**一言**：まだまだ、修行中の身なので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

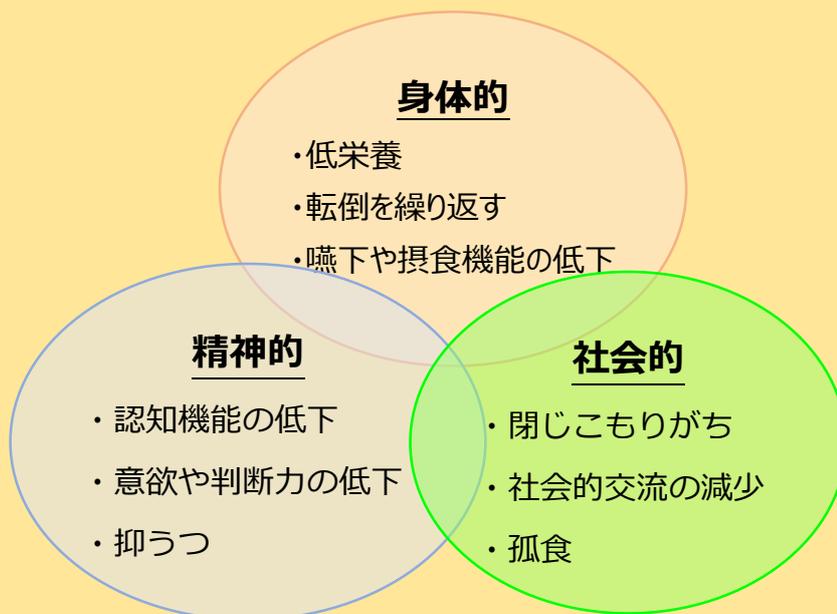


# フレイルって何？

フレイルとは、加齢による心身の脆弱性が出現した状態を指す言葉です。

## フレイルの特徴

**特徴 1** 「身体的」だけでなく「精神的」や「社会的」な脆弱性も含まれます



**特徴 2** 早く気付いて対応すれば、健常に近い状態へ改善したり、要介護状態になるリスクを減らしたりすることができます。

簡易フレイルインデックス		
6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？	はい	いいえ
ウォーキング等の運動を週1回以上していますか？	はい	いいえ
5分前のことが思い出せますか？	はい	いいえ
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

### 自分でできるフレイル対策

- バランスの良い食事
- レジスタンス運動（筋トレ）
- 外出する

**リウマチセンターでは、通院患者さんを対象にフレイル教育入院を行っています。興味のある方は、職員までお声かけください。**

赤文字の方を選んだ個数が3個以上でフレイル、1～2個でプレフレイル