



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

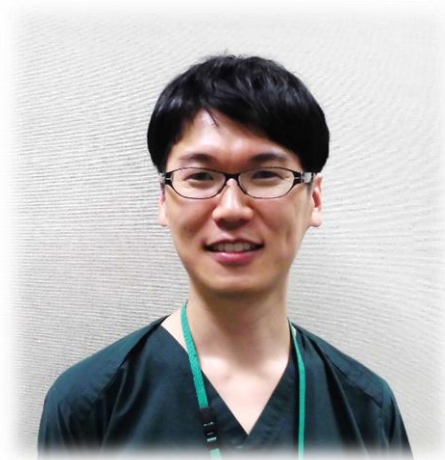
専門分野 腎・膠原病内科

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。

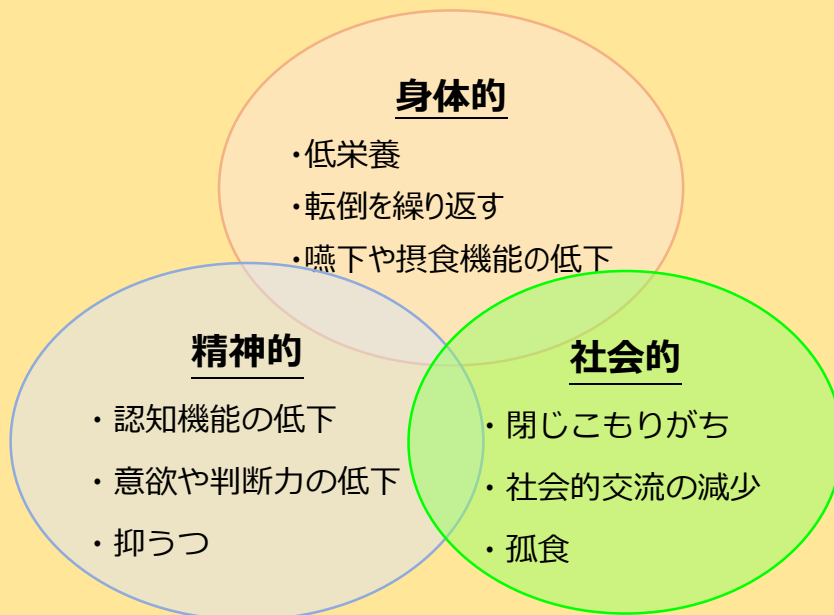


フレイルって何？

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