

# リウマチニュース

市民公開講座を開催しました。

R6年9月21日（土）新潟市ユニゾンプラザにて市民公開講座を開催しました。当日は大雨でしたが多くの方々に参加いただきました。



☆リウマチ相談（リウマチ専門医、薬剤師、リハビリ療法士、看護師）

☆関節リウマチの最新治療について

（リウマチセンター院長：伊藤 聡）

☆リウマチ患者の妊娠と出産について

（リウマチセンター リウマチ財団登録ケア看護師：河本 優美）

☆带状疱疹の治療について

（リウマチセンター薬剤部長：山田 宜和）

上記講演以外にも会場内には治療薬に関するブースや補助具の展示ブースがあり、薬剤師やリハビリスタッフに直接質問することができました。会場全体が和やかな雰囲気でもとても聞きやすい講演会でした。

WEB配信も行っていますので、当日参加できなかった方は当院ホームページ「病院からのお知らせ」をぜひご確認ください。

3C病棟

# フレイルを予防して健康寿命を延ばそう

## ◆こんな症状はありませんか？

- ・美味しくモノが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が前よりも減ってきた

## ◆フレイルとは

健康と要介護状態の間を指し、フレイルを放置すると要介護状態になる可能性があります。適切な予防に取り組むことで健康な状態に戻すことができます。



## 日本版 CHS 基準（フレイル基準）

項目	基準
体重減少	6ヶ月で、2kg 以上（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性は28kg 未満、女性は18kg 未満
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れた感じがする
歩行速度	※通常歩行速度 1.0m/秒未満
身体活動	軽い運動・体操をしていますか？ 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも 「週に1回もしていない」と回答

0項目「健康」、1～2項目「フレイル予備軍」、  
3項目以上「フレイル」

## ◆フレイル予防



### 栄養

- 1日3食バランスのよい食事を取る
- 噛む力を維持、お口の健康を保つ（口腔ケア・歯科受診）



### 運動

- ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操などを習慣にする
- 今より10分長く体を動かす

### 社会参加

- 就労・余暇活動・ボランティアなどに取り組む
- 出かける場所や仲間を見つける

