

笑顔になあれ

2023
Vol.04
MIZ

- 教えてドクター
身近な生活習慣病の予防が、
要介護状態や寝たきりを防ぐ。—— 2
みやき統合医療クリニック 院長
豊増 功次 先生
- あなたの街のMIZ紹介
溝上薬局 メディカルコミュニティみやき店 4

溝上薬局メディカルコミュニティみやき店は、
みなさまの健康習慣をお手伝いいたします。



溝上薬局のご案内

溝上薬局 メディカルコミュニティみやき店



健康に関わることならなんでもご相談ください!
お薬に関わらず、栄養相談、漢方ダイエットなど健康にまつわることなら、なんでもお気軽にご相談ください。



ミズお薬手帳アプリで処方せん送信

処方せんはアプリからでも受付。薬局での待ち時間を短くし、お薬を受け取ることができます。お薬の受け取りは処方せん発行日を含め4日以内に。(※受け取りの際は処方せん原本を忘れずにお持ちください)

[iPhone版]



[Android版]



教えてドクター

みやき統合医療クリニック

院長：豊増 功次先生



テーマ：フレイルについて

**身近な生活習慣病の予防が、
要介護状態や寝たきりを防ぐ。**

久留米大学の保健管理センターで長年にわたり、職員や学生の心身の健康の保持・増進に携わってきた豊増院長。症状だけではなく、患者さんの生活習慣からも不調の原因を追究。系列病院との連携をはじめ、食事・運動指導まで、その方にあったサポートに力を注いでいます。



溝上薬局 メディカルコミュニティみやき店

健康について気軽に相談、簡単チェック!

溝上薬局 メディカルコミュニティみやき店では、お薬以外にも身体測定や健康相談を通じてみなさまの健康をお手伝いいたします。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

無料 InBody(インボディ)測定



体の筋肉量・脂肪量・
バランス・栄養状態見える化

素足で機械の上に立ち、両手で器具を握ることで体成分を測定します。所要時間は約3分。その後、各数値について説明。現在の体の状態や運動・食事が適切かなど、具体的なアドバイス(約10分間)も実施しています。

無料 体内AGEs(糖化度)測定



加齢や健康に関わる糖化度を
指先で測定

肌、血管、骨、脳の加齢(老化)に関わるものとして近年研究が進んでいるAGEs(糖化度)を指先で測定します。また食材の調理法や、食べ方など糖化(老化)しにくい食事のアドバイスを行っています。

検体測定



指先の1滴の血液で血糖値や
コレステロールを測定

コレステロールや血糖値が気になる方に。検体測定では、血液を採取することで総コレステロールや中性脂肪、血糖値などの数値を確認することができます。

無料 要予約 ロコモ度測定



薬局前のスタジオで
下半身の筋力を測定します

下半身の運動機能・移動能力を中心に30分ほどかけてしっかりと測るロコモ度測定。ロコモ度が高いと、要介護、寝たきりのリスクが上がります。測定会は随時開催中。無料でどなたでもご参加いただけます。詳しくはスタッフまで。

要予約 運動教室「アルスタ」



足腰の筋力を高める講座＆
運動指導

週に1度行っている、誰でも気軽に参加できる運動教室です。スクワットなどで特に足腰の筋肉をしっかり鍛えながら、健康についても学ぶことができます。無料の体験会も開催していますので、ぜひ一度ご参加ください。

漢方ダイエット



漢方薬を使った
リバウンドしにくいダイエット

ダイエットをしても痩せにくい、運動が苦手、痩せてもリバウンドしやすいという方に。ご自身に合った漢方薬を提案し、食生活アドバイスも実施。10日で-2kg、1ヶ月で-5kgを目指すとともに、体調不良などの改善も図ります。



溝上薬局 メディカルコミュニティみやき店



私たち溝上薬局は佐賀・福岡を中心に調剤薬局、健康相談、栄養相談、漢方ダイエットなどさまざまな分野で地域の医療と健康づくりに取り組んでいます。「メディカルコミュニティみやき店」は調剤薬局としての役割はもちろんのこと、管理栄養士による食事のアドバイスや、専用機器による身体測定など総合的にみなさまをサポートする「みやき町民の健康相談窓口」を目指します。ぜひお気軽にスタッフへお声がけください。

TEL 0942-50-5180 FAX 0942-50-5181

ホームページアドレス <https://www.miz-pharmacy.co.jp/>

営業時間 月～土曜/9:00～18:00 定休日 日曜・祝日



所在地 佐賀県三養基郡みやき町白壁1074-3

アクセス 西鉄千原バス停より徒歩約5分

駐車場 50台(メディカルコミュニティセンター駐車場)

フレイル予防のポイント

1 栄養のある食事で動ける体を維持

フレイルの予防に大きく関係しているものの一つが、日頃の食生活です。特に、栄養が不足してしまう「低栄養」は、フレイルを進行させます。

低栄養になると体重が減少し、筋肉量の減少や筋力低下が起こる「サルコペニア」という状態になり、身体機能が低下。すると体を動かすことが難しくなって消費エネルギー量が減り、その結果食欲も減退してさらなる低栄養に陥るのです。

日頃からなるべく偏りなく栄養を摂れているかを意識しながら、1日3食、バランスよく食べるよう心がけましょう。

〈意識的に摂取を心がけたい栄養素〉

●タンパク質・カルシウム



→肉、魚、大豆、牛乳

●ビタミンD



→サンマやサケなどの魚介類やキノコ類

2 継続的な運動・活動的な日常

継続的に運動をしたり、意識して活動的な日常生活を送ることもフレイル予防に効果的です。運動はレジスタンス運動と有酸素運動を組み合わせると良いとされていますが、少しずつでも続けていくことが重要。楽しいと思える運動を試してみてください。

また日常の活動量を増やすためには、人とのつながりを持ち、社会性を保つことが近道です。運動習慣がなくても、趣味などの文化活動やボランティアなどの地域社会参加によって、心身ともに活動的になりフレイルを防いでくれます。

〈レジスタンス運動〉

スクワットなど、筋肉に抵抗をかける動作を繰り返す運動。右記のエクササイズを毎日の習慣に取り入れてみませんか？

〈有酸素運動〉

ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、山登りなど、比較的長い時間にわたって行う運動です。軽度または中程度の負荷で続けてみましょう。

【自宅でも簡単にできるフレイル解消エクササイズ】

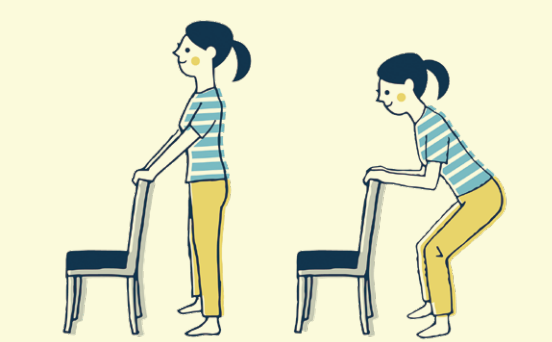
各1セット10回を目安に1日2～3セット



かかとあげ
肩幅に足を開き、背伸びするように2秒かけてゆっくりかかとを上げ、2秒かけてゆっくりかかとを下ろす。



片足あげ
片足をあげ30秒～1分間キープ。片足立ちが心配な方は椅子や壁などにつかまって行ってください。



スクワット
両足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げる。ひざがつま先より前に出ないように気をつける。

「フレイル」を引き起こす身近な生活習慣病に注意

「フレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？ 英語で「虚弱」「老衰」などを意味し、加齢によって心と身体の働きが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態のことを指します。これは、筋力の低下といった身体的側面だけではなく、一人です事をとる孤食、社会的側面や、認知機能の低下、精神・心理的側面なども含みます。

フレイルに至る原因はさまざまですが、大きな要因の一つは、**高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病**です。ちよつとした衰えが積み重なることで悪化し、重症化すると要介護状態になってしまう恐れもあります。しかし裏を返せば、**フレイルの状態から健康な状態に戻ることも可能である**とも言えます。

だからこそ、常々「自分はフレイル予備軍ではないか」と気にかけて早いうちに対処し、重症化を防いでおくことが、いつまでも変わらぬ日常生活を送る上で大変重要です。

【フレイルチェックリスト】

※改訂日本版CHS基準

下記の項目のうち、3つ以上あてはまればフレイル、1つ～2つはフレイル予備軍と考えられます。

- ☐ **体重減少**
意識的に減量していないのに、6ヶ月で-2kg以上体重が減った。
- ☐ **筋力低下**
握力が、男性28kg未満、女性18kg未満である。日常生活でペットボトルのふたを開けられない。
- ☐ **疲労感**
ここ2週間、理由もなく疲れたような感じがする。
- ☐ **歩行速度の低下**
以前と比べて歩くのが遅くなったと感じる。1秒で1m未満しか歩けない。青信号の間に横断歩道を渡りきれない。
- ☐ **身体活動の低下**
軽い運動や体操、または定期的な運動やスポーツを行っていない。

教えてドクター



テーマ..フレイルについて

身近な生活習慣病の予防が、要介護状態や寝たきりを防ぐ。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防やさらなる健康悪化を防ぐためのポイントをメディカルコミュニティセンター内にある「みやき統合医療クリニック」の院長、豊増先生に教えてもらいました。

INFORMATION

医療法人 幸伸会 みやき統合医療クリニック

診療科目 内科・循環器科・リハビリテーション科

所在地 佐賀県三養基郡みやき町白壁1074-3 市村清記念メディカルコミュニティセンター2階

今回教えていただいたドクター



医療とリハビリで豊かな生涯を支援。街の人々に寄り添う健康長寿の見守り拠点。

市村清記念メディカルコミュニティセンターがオープンした2021年7月に開設。内科・循環器科の診察を行うクリニックのほか、理学療法士と作業療法士など経験豊富なスタッフが体力づくりのお手伝いを行う通所リハビリテーションも備わっています。

- 要介護認定者を対象とした短期集中型の通所リハビリテーションです。
- 要介護者の健康の維持から改善までをサポート。リハビリを通じた健康支援やフレイルの視点から心身両面のケアも行っています。
- 理学療法士や作業療法士が在籍。トレーニングマシンを利用したリハビリなどを行っています。
- 病気の早期発見や重症化を防ぐ予防医療のサービスを提供。健康チェックや、その結果を基に新古賀病院などのグループ病院へのご案内もできます。

クリニック

診療時間 月～水・金曜／9:00～12:30、13:30～17:00
第2・4土曜／9:00～12:30
休診日 木・日曜・祝日・第1・3・5土曜
TEL 0942-85-7622

通所リハビリテーション

開所時間 9:20～16:00
定休日 日曜
TEL 0942-85-7740



みやき統合医療クリニック
院長 豊増 功次先生

1978年 久留米大学医学部卒業
久留米大学医学部心臓・血管内科入局
1996年 久留米大学保健管理センター教授
2016年 久留米大学を退職後、新古賀病院へ入職
2021年 みやき統合医療クリニック開院、院長として着任