

## 免疫力をあげて体を守ろう

病気に負けずに健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが重要です。免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のこと。免疫力が下がるということは、体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまいます。

ここでは今日からできる免疫力を上げるための3つのポイントをご紹介します。



代謝や体温を上げると免疫力が上がります。体温が上がると心拍数や血圧を下げる働きがある副交感神経が優位になり体がリラックスするためストレスを軽減させる効果もあります。1日10分程度の運動をしたり、40度くらいのお風呂につかりましょう。



睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解放されてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。ストレスを感じると体を覚醒させる交感神経が優位になり、ぐっすり眠れないのでストレスをためないことも大切です。



免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。免疫細胞や悪玉菌の侵入・増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出する善玉菌を活発化させ、免疫力を上げる栄養素は、ビタミン（B、C、A、E）、ミネラル、タンパク質などです。

## f フェイスブックページ

おぎきクリニックの日々の取り組みや、病気の予防方法など、定期的に公式フェイスブックページでご紹介しています。フェイスブックにログインして「おぎきホームケアクリニック」で検索してください。



## 編集後記

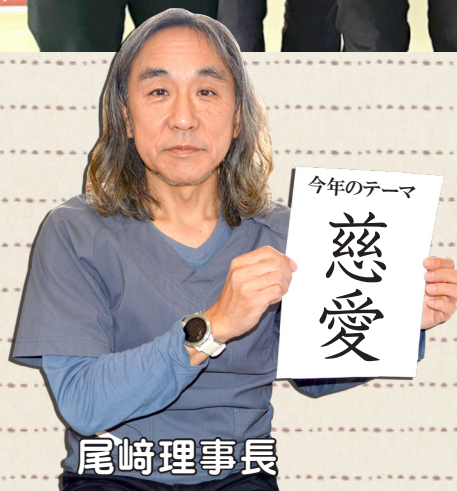
あけましておめでとうございます。2021年も『おぎきだより』では、皆様のお役に立てるような健康情報を発信して行きます。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



# おぎき だより

医療法人 人昭会  
おぎきホームケアクリニックの  
情報まんさい ニュースレター

vol.06 2021  
Winter



尾崎理事長

新年あけましておめでとうございます。皆様には新たな気持ちで新年を迎えられたことと存じます。昨年当院に賜りましたご厚情に感謝するとともに本年が皆様にとりまして希望ある年であることを祈念しております。今年も患者様、地域住民の皆様のご期待に沿う良質な医療を提供できるように職員一同努力して参ります。



おぎきだより vol.06 発行日：2021年1月1日

発行元：医療法人 人昭会 おぎきホームケアクリニック  
住所：大分県由布市 庄内町庄内原 8 2 8 - 1  
TEL：097-582-0013 FAX：097-582-2210



# フレイルチェックと予防方法

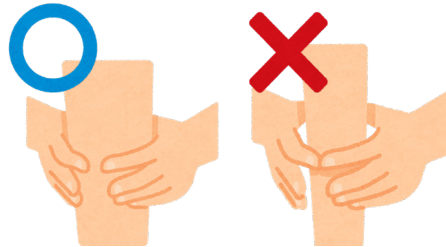
フレイルという言葉をご存知でしょうか。英語の Frailty(虚弱、老衰、脆弱など)が語源で、加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。健康な状態から介護が必要な状態に移行する中間の段階といえれば分かりやすいかもしれませんが、要介護状態の一步前のフレイルやフレイル予備軍の段階で対策すれば、介護予防になります。ご自身でフレイルをチェックする方法と、フレイル予防法についてお伝えします。



## ●指輪っかテストで自己チェックを！

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。囲めない場合はフレイル度が低いのですが、囲めた場合は、転倒・骨折のリスクが高まっています。下のフレイルチェックもご参照ください。



## ●フレイルチェック

以下の中で、該当する項目が3つ以上ある場合はフレイル、1~2つの場合はフレイル予備軍と判定します。

- 体重減少：直近6カ月で2~3kgの体重減少
- 疲労感：直近2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度低下：1m/秒未満
- 筋力低下(握力)：男性26kg未満、女性18kg未満
- 身体活動低下：軽い運動・体操も定期的な運動・スポーツも1週間のうち1度もしていない



## ●フレイル予防法

フレイルや様々な病気を予防し元気に過ごすためには、1日8000歩20分以上の活動が有効です。個人個人の活動ペースもあると思いますので、無理なく少しずつ歩数を増やしてみてください。

歩数と病気の予防の関係は以下の通りです。

- 1日4000歩・5分以上/うつ病の予防
- 1日5000歩・7.5分以上/認知症・心疾患・脳卒中の予防
- 1日7000歩・15分以上/骨粗鬆症・がんの予防
- 1日8000歩・20分以上/高血圧症・糖尿病の予防



# 医療実習生を迎えました



2020年の9月3日・4日の2日間、大分大学医学部医学科3年の藤山さんと脇坂さんを地域医療の実習生として当院に迎えました。実習生を迎えることは当院としては昨年に続き2回目となります。2人は院長に同行し医療現場を目の当たりにして、学びを深めていました。今回の実習が2人の今後に活かされて、地域医療に貢献できると嬉しいです。ご協力いただいた皆様に感謝です。



## ✉ 実習後に手紙が届きました ✉



藤山さん

コロナ禍での受け入れを快諾していただき、本当にありがとうございました。地域医療に対して漠然としたイメージしか抱いていなかったのですが、実際に診察されている様子を見学させていただいたことで、患者さんとのコミュニケーション方法、他職種との連携など詳しく知ることが出来ました。先生との会話もとても楽しく、将来のことを考えるのに多くのことを学ばせていただきました。また「玲音」の見学もさせていただき、病院以外での患者さんの様子がよく分かり、介護の詳しい説明もとても勉強になりました。今回の実習は医師になってからも大切になることを多く学ばせていただき心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



脇坂さん

お忙しい中、貴重な経験をさせて頂き本当にありがとうございました。尾崎先生は、私が総合医としてなりたい理想の姿でした。患者さんの様子の違いに気づき、診察とは関係ない話にも耳を傾け、患者さんの思いに共感を示し、また納得してもらえらるまで丁寧に説明する姿がとても印象的でした。私も先生のように本当の家族のようなあたたかい存在に、地域の方に思ってもらえるようになりたいです。