



あっはれ

特集 シニアのための健診活用術

- ・人物インタビュー
- ・パンデミックの歴史
- ・免疫力アップレシピ
- ・メイクセラピー



あい小規模多機能施設おきな



気になる項目があれば、
かかりつけ医に
相談しましょう

後期高齢者健康診査 フレイル健診

介護予備軍ともいわれるフレイル(加齢に伴う心身の衰え)の早期発見・予防のために、全国の市区町村で2020年度の後期高齢者健診から導入された質問票です。75歳以上を対象としていますが、その他の方もぜひお試しください。健診の時だけでなく、日頃から意識することが介護予防につながります。

	質問文	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて硬いもの※が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの もの忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

今の自分を客観的に
知るチャンス！
過去の印象にとらわれず、
最近の状況にあてはめて
みましょう

2022年度の特健康診査・後期高齢者健診は5月から開始予定。受診券は4月末に市より発送予定です。(※多摩市の場合)

フレイルというと栄養面や身体面にスポットがあたりがちですが、認知障害や老人性うつなどが関わっていることもあります。例えば、コロナに感染するのが怖くて外出を控えていたら引きこもりになり、鬱を発症したり、コミュニケーション不足から認知障害となったり、結果、足腰の筋力が衰え(サルコペニア)、食欲低下から低栄養となったり。後期高齢者健診として重要なのは、血液検査などの数値だけではなく、認知障害や鬱を早く見つけることも必要なのではないかと(質問項目の10,11,13,14,15)と考えています。

(あいクリニック 副院長 小島俊樹)

天本病院・あいクリニック・あいクリニック中沢では、多摩市後期高齢者健康診査を受け付けております。
フレイル予防の無料相談も承っておりますので、ぜひご利用ください。

健診のご予約 天本病院 042-310-0333 あいクリニック 042-375-9581 あいクリニック中沢 042-311-2820

特集

結果を活かして生活改善 シニアのための健診活用術

市から届く健康診査のお知らせ。年に一度は必ず健診という方も多いのではないのでしょうか。検査結果をちらりと見て一安心、そのまま引き出しへ…で終わらせていませんか？
健診は受診したら終わりではありません。今回は、特にシニア世代が気を付けたいポイントについてご紹介します。

健診と検診のちがい

健診…いわゆる健康診断。自身の健康状態を確認し、病気を予防することが目的。

検診…特定の病気を発見するために行う検査。早期発見・早期治療が目的。



今回はこちらに注目

特定健康診査(40歳〜74歳)

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した検査です。内臓脂肪が増えすぎると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気につながります。

【生活習慣病】糖尿病・高血圧症・脂質異常症

最初は自覚症状がないため、知らぬ間に進行してしまうことも。健診で定期的に確認することが大切です。

後期高齢者健康診査(75歳以上)

糖尿病などの生活習慣病の予防に加え、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)のチェックもできる健診です。後期高齢者になると疾病の予防や生活習慣の改善が困難な場合もあるため、介護予防や今できることの維持に着目し、生活の質を確保するためのフレイルチェックが追加されています。

目です。



血清アルブミン 3.5g/dl未満

アルブミンは血液中のたんぱく質の一種です。低いと低栄養の疑いがあります。低栄養は免疫力の低下・骨折・集中力や記憶力の低下・床ずれなどにつながります。高齢の方の低栄養は特に気を付けたい項目です。

女性12g/dl未満 男性13g/dl未満

貧血になるとヘモグロビンの値が低下します。ヘモグロビンとは血液中の酸素の運搬役で、不足すると動悸・息切れ・めまいがおこり活動低下の原因に。また高齢の方は日常の活動量が少ないため貧血に気づかないことがよくあり、だるい・微熱がある・なんとなく元気がないといった症状のことがあります。

BMI 18.5未満

この数値にも注目！

高年齢の痩せは筋力不足や体力低下につながります。普段は元気に動けていても、何かのきっかけで寝込んだとたんに回復が遅れ、要介護状態まで落ち込むことも。しっかり食べて、適性体重を保ちましょう。

75歳を過ぎたら、メタボよりフレイルの心配を！

健診結果を若い頃と同じ気分で見えていませんか？気にすべき点は年齢によって変化します。働き盛りの中年期では生活習慣病予防が第一ですが、高齢期になるとそれ以上に、生活不活発病や栄養不足など、フレイルに着目することが重要です。

わたしらしく生きる

原 道雄(はら・みちお)さん(73歳)
多摩市愛宕在住。
あいクリニック(デイケア・訪問診療)ご利用中

リハビリは動機付けが必要。年だからまあいいか、って思っちゃうから



愛宕に暮らして45年、ご家族であいクリニックをご利用いただいている原さん。
「この建物がまだ天本病院だった頃、おやじが入院していたことがあるんです。リハビリが嫌いでしたね笑。昔はこの辺りに病室があったんじゃないかな。今は私がデイケアにお世話になってます」
現役時代は建設会社にお勤めで、病院の施設管理を担当していたこともあるそう。お客様の代からご利用いただいているこの場所も今年で築42年。お仕事柄、建物の状態などは気になりますかと声をかけると、そうだね、ちよっとね、と杖を使って歩きながら、周りに目をやります。

数年前、原因不明の足の腫れに悩まされた原さんは外来を受診。その後の検査で、難病である閉そく性血栓性血管炎と診断されます。そして徐々に車椅子での生活となり、当財団のサービスを利用されるようになりました。

「車椅子だと家でお風呂に入れなくなっちゃって。ケアマネさんに、あいクリニックのデイケアなら機械浴があると聞いて、通うようになりました。最初はお風呂のためだったんだけど、毎月の予定表

があるでしょう。それで体操するように。ある日、作業療法士の方に、平行棒があるからどうですかって言われてやってみたんです。それから。車いすから歩行器、そして杖へと変わっていった。リハビリは動機付けが必要だと思えます。衰えたら、年だからまあいいかこんなもので、と思っちゃうじゃないですか」
デイケアに通うようになってから、病気の原因になったタバコもやめた原さん。今後の目標についてお尋ねしました。
「居酒屋に行きたいですねえ。聖蹟桜ヶ丘の駅前に、会社員時代から通っていた焼き鳥屋があるんです。座ったら注文しなくても出てくるくらい常連でね。そこまで何とか行けたらいいなと。あい訪問看護ステーションのリハビリ担当の方には、今の調子だと行きは大丈夫だけれど、帰りは保証できないって言われました。飲んじやうからかな(笑)」

2年程前に車椅子でいらっしゃった時のことを
思うと、現在の回復ぶりには
みんなで驚いています！



相談員 社会福祉士
立野 智恵美



「ちょっとやってみませんか？」と勧められて始めた平行棒。今では杖があれば歩けるまでに回復しました。



週1回通うデイケアでは、歩行訓練を中心に。館内の自動販売機までおやつを買いに行くこともリハビリの一環。



デイケアで提供された天ぷら御膳。
「あれは美味しかったですね。揚げたてで」

教えて！ドクター

パンデミック(世界的大流行)の歴史

全世界が新型コロナウイルスのパンデミックの元におかれて2年間が経過しました。人類は紀元前の昔からさまざまな感染症と戦ってきました。最古のパンデミックの記録は、紀元前430年のギリシャの感染症です。疾患名は不明ですが、死者数7万〜10万人といわれています。感染症のパンデミックは歴史を変えるほどの影響を及ぼしてきました。

天平の日本では、天然痘の大流行で藤原四兄弟が相次いで病死し、橘諸兄への政権交代が起きました。社会復興策として「墾田永年私財法」が施行され、土地の私有が認められるようになりました。

14世紀、ヨーロッパではペストが大流行し全人口の4分の1から3分の1が死亡しました。教会をはじめとする封建的な権威の失墜、労働力の急激な減少、人材の払底が起こり、労働者の地位の向上、農奴解放がもたらされた。限界を迎えていた中世ヨーロッパ世界の社会構造の変化を加速させ、近世への変革の一因になったと考えられています。
以下に、パンデミック(世界的大流行)の歴史を示します。



死の舞踏(ヴォルゲムート 1493年)

天然痘

紀元前

エジプトのミイラに天然痘の痕跡がみられる。

6世紀

日本で天然痘が流行、以後、周期的に流行。

735年・737年

天平の疫病大流行では藤原四兄弟が相次いで病死。社会復興策として、土地の私有を認める「墾田永年私財法」が施行。

15世紀

コロンブスの新大陸上陸。アメリカ大陸で大流行。50年で人口が8,000万人から1,000万人に減少。

1980年

WHOが天然痘の世界根絶宣言。人類が根絶した唯一の感染症。

ペスト

540年頃

ヨーロッパの中心都市ビザンチウム・コンスタンチノープルで流行。最大で1日1万人の死者が出たといわれている。

14世紀

ヨーロッパで黒死病と呼ばれるペスト大流行。ヨーロッパだけで全人口の4分の1〜3分の1にあたる2千500万人が死亡。

コレラ

19〜20世紀

地域を変えながら7回の大流行。幕末から明治 日本ではコレリと死ぬからコレリと呼ばれた。

1961年

インドネシアのセレベス島に端を発した第7次世界大流行は、現在も世界中に広がっていて、終息する気配がない。

新型インフルエンザ

1918年

スペインかぜが大流行。世界で4,000万人以上が死亡したと推定。(当時の世界人口18億人)

1957年

アジアかぜの大流行。世界で200万人以上の死亡と推定。

1968年

香港かぜの大流行。世界で100万人以上の死亡と推定。

2009年

新型インフルエンザ(A/H1N1)の大流行。世界の214カ国・地域で感染を確認、1万8,449人の死亡者(WHO、2010年8月1日時点)。

新興感染症

1981年

エイズ(後天性免疫不全症候群・HIV) 過去20年間で6,500万人が感染、2,500万人が死亡。

1996年

ブリオン病

イギリスでクロイツフェルト・ヤコブ病と狂牛病との関連性が指摘。

1997年

高病原性鳥インフルエンザ

人での高病原性鳥インフルエンザ(A/H5N1)発症者397人、死亡者249人(2009年1月20日現在)。

2002年

SARS(重症急性呼吸器症候群) 9ヶ月で患者数8,093人、774人が死亡。

パンデミック死者数

1位	1347年〜1351年	ペスト・黒死病	2億人
2位	1520年	天然痘	5,600万人
3位	1918年〜1919年	スペインかぜ	4,000万人〜5,000万人
4位	541年〜542年	ペスト・東ローマ帝国	3,000万人〜5,000万人
5位	1981年〜現在	エイズ	2,500万人〜3,500万人
6位	1855年	ペスト・19世紀中国とインド	1,200万人
7位	165年〜180年	ペスト・ローマ帝国の疫病	500万人
8位	1600年	ペスト・17世紀の大疫病	300万人
9位	1957年〜1958年	アジアかぜ	110万人〜200万人

新型コロナウイルス感染対策

オミクロンの変異株も確認されるなど、引き続き予断を許さない感染状況が続いています。天本病院では防護服着脱手順の再確認などを行い、グループホームでも感染専門の看護師が派遣されるなど、さらなる対策強化に努めています。面会制限などみなさまにはご不便をおかけしていますが、何卒ご協力の程よろしくお願いいたします。



右：リハビリ職員向けの研修風景
左：感染対策担当の看護師が事業所を点検

人生100年時代に知っておきたい在宅医療の基礎知識について、オリジナル冊子を作成しました。イラスト入りで分かりやすくご紹介しています。ご自分にご家族に1冊いかがでしょうか？
先着50名様に無料で送ります。広報課（左下連絡先）まで「在宅医療冊子希望」とご連絡ください。



ホームページでもPDFでご覧いただけます

プレゼント
「知って安心! 在宅医療」
はじめての在宅医療



例題

白
南
米
依
寿

解答例
・白「米」 ・「米」依
・南「米」 ・「米」寿

四角の中に共通する漢字をあてはめると2文字の単語となります。

四角の中に共通する漢字を探しましょう。その漢字を順番にまとめると四字熟語になります。その単語とはいったい何でしょうか？

答えはこのページの右下にあります

脳トレ

共通漢字クイズ

両
矢
談
影

一
羽
方
先

飛
活
動
起

欠
突
何
実

求人情報

あいセーフティネットと一緒に働きませんか？

河北医療財団多摩事業部では、職員（常勤・非常勤）を募集しています。

20代から70代
まで活躍中！
お仕事説明会
毎月開催！

■介護福祉士
■介護職員
未経験・主婦歓迎！介護福祉士
取得までのバックアップ体制を
ご用意しております。
お気軽にお問い合わせください。

042-374-7168(求人専用)
saiyou-t@kawakita.or.jp

LINE ID @411wedcx



みなさまの声を寄せてください

医療や介護についてのお悩みや知りたいこと、広報誌へのご感想などを募集中。抽選で1名様にオリジナルトートバッグをプレゼントいたします。

〒2060036
多摩市中沢2-5-1
天本病院5F多摩広報課宛
042-310-0323(直通)



ホームページ
でも受付中

免疫力アップレシピ

卵入り豚キムチ

1人あたりエネルギー 290kal
たんぱく質 28.3g
食塩相当量 2.1g

豚肉とキムチの黄金コンビ！卵を入れることでキムチの辛さが和らぎ食べやすくなります。
冷凍ブロッコリーを使えば手間いらずで、簡単にごはんがすすむ一品のできあがり♪



材料(2人前)

豚小間肉	160g	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
白菜キムチ	100g	ごま油	大さじ1/2
ブロッコリー	100g		
もやし	70g		
卵	2個		



キムチの乳酸菌と、
ブロッコリーのビタミンC
とビタミンEは免疫力を高
める働きがあります



監修：興梠 爽乃
(こうろぎ・あきの)
天本病院 管理栄養士

【作り方】

- ①ブロッコリーを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、もやしと①を入れて炒める。
- ④キムチとめんつゆを入れて、蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤溶いた卵をまわし入れて軽く混ぜたらでき上がり。

メイクセラピー

気分も晴れやかに！「メイクセラピー」とは

心理カウンセリングの手法を取り入れたメイクアップ技法です。単に外見をキレイにするだけでなく、メンタルサポート(心理的援助)を目的とし、医療・介護・福祉などの分野で取り入れられています。メイクセラピーではそれぞれのなりたいたい自分になるメイクを意識しながら、前向きに明るく生活することをサポートします。

メイクを楽しんで
心身ともに明るく元気に
過ごしましょう



監修：鶴岡 真由子
(つるおか・まゆこ)
あい介護老人保健施設
認定メイクセラピーアドバイザー
作業療法士

期待される効果

・外出機会が増える

メイクをすることで自分に自信が持て「誰かに見てもらいたい」「人に会ってみようかな」という気持ちが自然と芽生えます。外出機会が増えることで、フレイル予防にもつながります。

・明るく前向きに

メイクによって外見の印象が変わると、自分に自信が持てるようになります。メイクを通じて周囲からどう見られているか、どう見られたいかを意識することで、自分らしさを大切に生き生きとした生活を送ることができると期待できます。

そのほかにもメイクを通じて会話が盛り上がったり、過去のことを思い出すきっかけとなったりと脳の活性化にもつながります。またメイクを施すことは五感や顔・手の感覚への刺激としても有効です。
メイクから遠ざかっている方もメイクの力で変化を楽しんでみませんか。

共通漢字クイズの答えはこちら▶ 脳トレ目録：25





あいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

天本病院

〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1
(多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな

(サテライト)
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび

〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
☎ 042-400-1071

あいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

