

まっくり院長通信

No.492
2025.7.31

～夏季休暇のお知らせ～

8月13日(水)～8月17日(日)までお休みとなります。
8月18日(月)より、通常通りの診察となります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします



花言葉

向日葵・・・“憧れ・情熱”

カーネーション・・・“無垢で深い愛”

ジンジャー・・・“豊かな心”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■フレイル予防に欠かせない“タンパク質”のお話

日本老年医学会：「高齢者のフレイル対策ガイドライン」

フレイルの予防は健康寿命の延伸に繋がります。今回はフレイルとタンパク質、運動の関係についてガイドします。

■フレイルとは何か？

最近よく聞く「フレイル」とは、**加齢により筋力や体力、認知機能が低下し、心身の活力が衰えた状態**を指します。健康と要介護の中間の段階で、転倒・入院・寝たきりのリスクが高くなります。一方、早めの対策で予防し改善することが可能となります。

■タンパク質がカギ

フレイルを予防・改善するうえで重要なのが、日々の食事で**十分なタンパク質を摂ること**です。タンパク質は筋肉の材料であり、不足すると筋力が低下しやすくなります。特に高齢者は消化吸収力が落ちているため、意識して摂ることが大切です。肉・魚・卵・豆腐・乳製品などを、毎食バランスよく取り入れましょう。

■運動と組み合わせると効果的

食事だけでなく、適度な運動（ウォーキングや軽い筋トレ）を併用することで、筋肉量の維持・増加に大きな効果があります。**「しっかり食べて、しっかり動く」ことが、フレイル予防の基本**です。元気に歳を重ねるために、今から習慣づけていきましょう。

★院長よりメッセージ

タンパク質は、私たちの“筋肉の栄養”です。**毎日の食事と運動が、10年後の自分の健康をつくりま**す。フレイルを予防、改善して一緒に健康寿命を延ばしていきましょう♪

夏バテチェック！

連日の猛暑で夏バテしていませんか？

こちらのリストでチェックの数が多い方は夏バテしているかもしれません。

夏バテチェックリスト

check!

☐ 同じようなものばかり食べている

☐ あっさりした食事が多くなりがち

☐ 最近食が進まない

☐ ジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物やビールを多く飲む

☐ 冷房の設定温度が28℃以下

☐ 汗をかかない

☐ 暑いために寝苦しく、寝不足気味

☐ 寝付けないうえ、夜遅くまで起きている


☐ 疲れやすい、疲れがとれない

☐ 入浴はシャワーのみ

☐ ダイエットをしていないのに体重が減った

☐ 胃もたれ、下痢がある

何個当てはまるか
チェックしてみましょう！



✓チェック数が0～3個
夏バテする可能性は低いです。
この調子で健康的な夏を過ごしましょう。

✓チェック数が4～6個
日々の生活を見直して、
夏バテしないように心がけましょう。

✓チェック数が7個以上
夏バテです。
夏バテ対策を実践してみましょう。

【夏バテの主な症状】

- ・倦怠感
- ・疲労感
- ・食欲不振 など

夏バテは自律神経の乱れに起因して現れる体調不良です。

室内外の温度差による体温調節の乱れ、寝苦しさによる睡眠不足、食欲不振により栄養バランスの偏った食事が原因とされています。

私も食欲が無いと、ついお手軽に食べられるものばかりになってしまいます。

タンパク質やビタミン、ミネラルといったバランスを意識した食事です熱さに負けない身体づくりをしたいです。

チェックリスト参照：伊藤園「健康体」より

nagomi 会の取り組み

膝の痛みでお悩みの方必見
今注目の『膝関節症』治療法
【APS治療・FD治療】

詳しくはこちら



詳しくはこちら！