

医療法人  
知誠会

# 岩藤胃腸科外科歯科クリニック

TEL 086-952-1166

FAX 086-952-0880

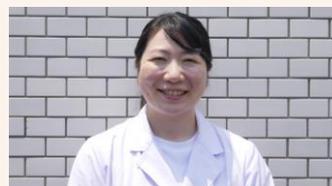
HP : <http://www.iwadou.or.jp/> / E-mail : [tisei@sirius.ocn.ne.jp](mailto:tisei@sirius.ocn.ne.jp)

新型コロナの蔓延により我々の生活にも多大な変化が起きています。  
「外出機会が減った」「生活自体が困難になった」「精神的にまいっている」など様々です。こんな時だからこそ健康を維持して前向きに進んでいきましょう。

**当院では在宅支援相談、介護支援相談、入退院相談、施設入所相談など  
様々な相談をお受けしております。**

社会生活における様々な問題を抱えている人たちの相談を受け、解決のために適切な助言や援助を  
社会福祉の立場からサポートを行っております。

ご相談のある方はご遠慮なく申し出ていただければ幸いです。



相談窓口：小野田(MSW)

## フレイル(加齢とともに心身が衰えた状態)チェック



- ① 体重を減らそうとしていないのに、体重が減少していませんか？
- ② 何をするのも面倒だと感じる日が週に3~4日以上ありませんか？
- ③ 歩く速さが遅くなっていませんか？
- ④ 握力が弱くなったと感じていませんか？
- ⑤ 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下していませんか？

この5項目のうち、あてはまる項目が1~2項目あればフレイル予備軍の「プレフレイル」、  
3項目以上当てはまるならフレイル状態に該当します。

当院ではフレイルチェックを行い、適切な栄養状態を維持するために管理栄養士による栄養相談、  
栄養指導を行っております。また、適度、適切な運動量、筋肉量を維持するために理学療法士による  
運動指導も行っております。

低栄養状態で運動しても、筋肉をつくるうえで必要な栄養素が不足します。

栄養療法と運動療法はセットで行うことにより効果が高まります。

気になる方はご遠慮なくクリニック受付に申し出てください。

