医療法人　橘会　東住吉森本リハビリテーション病院

～ つなぐ ～

2025.10
Vol.33

フレイルとは？

フレイルとは加齢に伴って心身の活力が低下し、生活機能が衰え始めた状態です。身体機能面では、筋力や体力が低下し転倒や移動能力の低下がみられるほか、食欲低下や体重減少、疲れやすさが現れます。精神・心理面ではうつ傾向や、軽度の認知機能低下がみられることがあります。社会的な面では独居や閉じこもりなどが重要なリスクとなります。
健康と介護が必要な状態の間にあり、放っておくと転倒や認知症、寝たきりなどのリスクが高まります。

簡単！フレイルチェック！

3項目以上「YES」があると、フレイルの可能性あり

6ヵ月間で体重が2～3kg減少した	YES	NO
歩くのが遅くなったと感じる	YES	NO
以前より疲れやすくなった	YES	NO
運動習慣がない（週一回未満）	YES	NO
記憶力が落ちたと感じる（日付忘れや物忘れ）	YES	NO

でも、ご安心を!!!!

フレイルは早めに気づいて、生活習慣を見直すことで改善が可能です。
特に大切なのは３つのポイントです。

①栄養（しっかり食べる）
特にタンパク質をしっかりと摂取。

②社会参加（人と関わる）
趣味や地域の活動に参加することで心も元気になります。

③運動（体を動かす）
毎日の散歩や軽い運動を続けることが、体力維持に繋がります。

自宅でできるフレイル予防
身体トレーニング

外開き

①壁や椅子に手を添える
②体をまっすぐにし、足は真横に開く
③ゆっくりと足を外へ広げて、ゆっくりと戻す

踵上げ

①両足を肩幅に開く
②つま先を床に付けたまま踵をゆっくりと持ち上げる
③踵が上がれば、1~2秒キープ
④ゆっくりと元に戻す

もも上げ

①壁や椅子に手を添えて立つ
②片脚の膝をゆっくりと持ち上げ、
太ももが床と並行になるくらいまで上げる

注意点

・最初は無理のない範囲からスタートしましょう
・痛みやめまいを感じた場合はすぐに中止しましょう
・医師に相談しながら行うと安心です

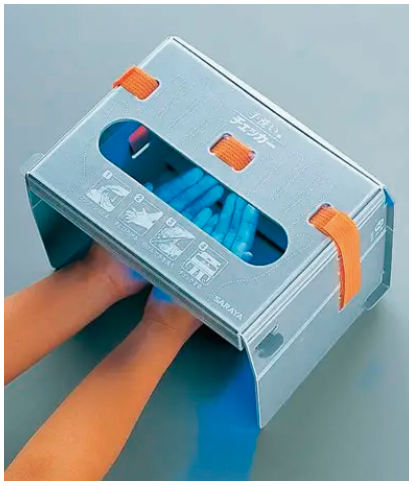
自宅でできるフレイル予防
記憶力トレーニング

①寝る前に「今日あった出来事を３つ思い出す」
②昼に食べたメニューや、会った人の服装などを思い出す
→思い出そうとする行為自体が記憶の回路を強化します
③利き手じゃない方の手で歯を磨く等いつもと違うことをする
→脳に新しい刺激を与えて記憶をつかさどる部位を活性化します
④覚えたニュースや本の内容を家族や友達に話す
→インプットだけより「話す」方が記憶が長持ちします

感染症について
～インフルエンザ、コロナから身を守るために～

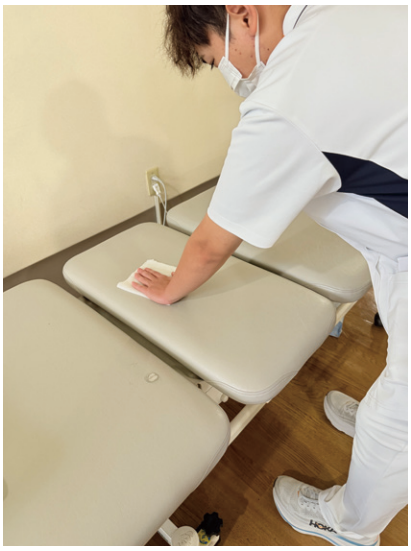
今年も秋から冬にかけて、新型コロナウイルス・インフルエンザが流行する季節を迎えます。
どちらも発熱や咳など似た症状があり、重症化することもあるため日頃からの予防が大切です。
一般的な感染症対策としてマスクの着用や日頃の手洗い・うがいは勿論、１日３食の食事で栄養を摂取し十分な休養をとることが挙げられます。

**上記以外にも、当院では感染防止委員会を中心として
様々な感染症対策に取り組んでいます。**



引用元：サラヤ株式会社.
https://pro.saraya.com/tearaicheker/

各洗面所にハンドソープを設置し、リハビリ後には必ず手洗いを実施しています。また、定期的に手洗いチェッカーにて職員の手洗いの精度を評価しています。



病棟やリハビリで使用した物品は消毒をするようにしています。

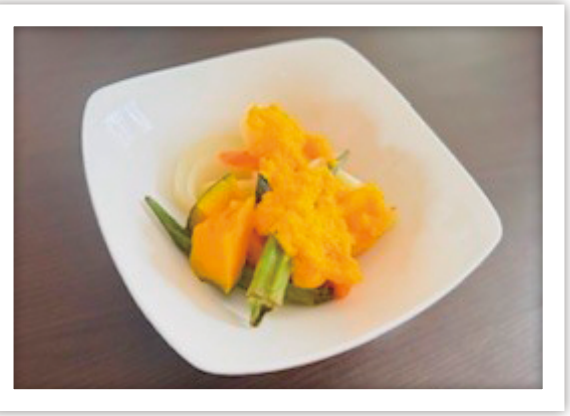
窓を開けての換気と併せて空気清浄機を使用し浮遊するウイルスや細菌を効果的に除去します。

～栄養科だより～

MCTで人参ドレッシング

【材料】（作りやすい量）

- 人　参 ……1本
- 玉ねぎ …… 1/4個
- MCTオイル …… 大さじ3杯
- 食　酢 ……大さじ2杯
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 食　塩 …… 小さじ1/2杯
- こしょう ……少々



＜作り方＞

① ボウルに人参，玉ねぎをすりおろす。

② すりおろした野菜を小鍋に入れ，食酢，しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
※ＭＣＴオイルは加熱しない事。

③ 食塩，こしょうで味を調え，火からおろす。

④ ＭＣＴオイルを加えて完成。お好みの物にかけてお召し上がり下さい。

MEMO

レシピではすりおろしていますが，ブレンダーやミキサーを使用して頂いても大丈夫です。
MCTオイルは素早くエネルギー補給が可能で，他の油と異なり，体脂肪の燃焼を助けたり，運動量の持久力向上にも役立つと言われています。
今回は温野菜サラダにかけていますが，肉料理にも合います。

※MCTオイルは加熱すると，煙が出たり泡立ちが起きたりと危険です。加熱はせず，調理されたものに使用して下さい。

リストの言葉をタテ・ヨコ・ナナメの8方向から探して○で囲みましょう

①一つの言葉が重複して使われることがあります
②小文字は全て大文字になっています　［例］きゃべつ→きやべつ

テーマ：秋

え	あ	く	ろ	こ	お	ろ	ぎ
さ	か	ま	り	ど	り	ぐ	さ
ん	と	お	つ	き	み	て	つ
ま	ん	ひ	が	ん	ば	な	ま
つ	ぼ	み	つ	も	な	い	い
た	ぶ	ど	う	く	み	ど	も
け	う	あ	も	せ	れ	じ	こ
ど	ん	ぐ	り	い	さ	ね	つ

リスト

さんま　ひがんばな
さつまいも　ぶどう
もみじ　どんぐり
まつたけ　きんもくせい
こおろぎ　くり
おつきみ　あかとんぼ

答えは次のページの下部を見て下さい！

院長コラム　シリーズ・

おばあちゃん仮説（Grandmother Hypothesis）

東住吉森本リハビリテーション病院
院長　服部　玲治

「おばあちゃん仮説」をご存じでしょうか？

チンパンジーの授乳期間は4～5年と長く、乳離れをするまで母親が1人で子供の世話をします。子供も母親から離れず手間がかかるので、その間は次の子供は作りません。だから、チンパンジーの出産間隔は5～7年と長く、これは他の大型類人猿にもみられる傾向です。一方、人間の授乳期間は2～3年と短いうえに、授乳期間でも子供を産めます。そうなると、同時に複数の子供の世話をしなければいけない事態が生じます。しかも、人間の子供はとても未熟です。チンパンジーは毛が生えているし、子供もある程度成熟しているので、生まれてすぐにお母さんにしがみつけますが、人間の赤ちゃんは一人では何もできません。兎に角手がかかるのです。ここで、「おばあちゃん仮説」の登場です。祖父母が、特に子育ての経験のある母親の母親であるおばあちゃんが、育児に参加するようになった。だから、多くの他の動物のメスとは違い、人間の女性は閉経して子供を産めなくなったあとも、健康で長く生き続けるようになったというのです。実際、それを裏付けるような論文もあり、ある狩猟採集社会の研究では、祖母による食料採集や育児支援が孫の生存率を高め、共同体積極的な役割を果たしていたと実証しています。

長い老後は、陸上の哺乳動物では人間でしか見られません。ゴリラやチンパンジーのメスは死ぬまで生理があり、死ぬまで子供を産み続けることができ、オスも死ぬまで生殖します。人間でいう更年期の時期には死んでしまうので、多くの他の動物にはシニア世代は存在しないのです。人間は老後の分だけ他の動物より長生きだとも言え、「おばあちゃん仮説」はその理由を説明し、結果的に長寿についての進化的な「選択」が働いたのだろうとする、進化についての説なのです。

有効な対策が講じられないまま突き進む我が国の少子高齢化問題において、「おばあちゃん仮説」に解決の糸口を見出すことができます。高齢者こそがこの国の福音となるとさえ、私は考えています。元気な高齢者は、おばあちゃんでも、おじいちゃんでも「支えられる存在」ではなく、「支える存在」になれます。

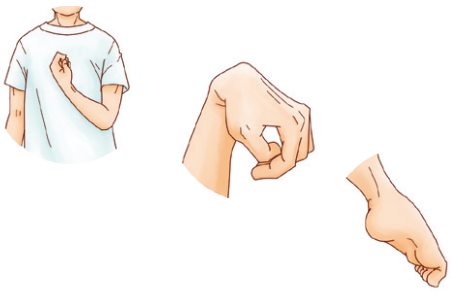
近年、子ども食堂や地域カフェなどの取り組みは、シニア世代が子どもや子育て世代と交流し、彼らを支える場として注目されています。シニア世代が子育て世代と関わる、「世代間交流拠点」や「子育てシェア」などの「おばちゃん仮説」の現代的実践ともいえる取り組みを、国が少子化対策の政策として最大化し、高齢者が活躍できる仕組みを作るべきです。高齢者が豊富な知識や経験を還元し、子育てを補完できます。よく考えてみてください。昔は地域のコミュニティというものが当たり前のように存在していました。近所のおじいちゃん、おばあちゃんが、どこかの子供が泣いていれば慰めてあげ、悪いことをしたら叱り、お腹がすいていたらおやつをくれたものでは無かったでしょうか。地域全体で安心して子供を育てる事ができる社会を作ることは、少子化対策の大きな一手であり、高齢者はその担い手となれます。しかも、高齢者が子供の世話や地域活動に関わることは、何も次世代のためになるだけではありません。自身の心身機能の維持や生きがい、社会的つながりをも育み、健康寿命を延ばすことにも繋がります。そして、もうひとつ。核家族から二世代・三世代の同居世帯への回帰も、一考でしょう。酸いも甘いも噛み分けて、親からの無償の愛と親への恩返しは、人として失ってはいけないものだと思います。

人間の長寿は進化であり、長く生きる事には意味があります。我々は、老後という世代をつなぎ支える時間を与えられているのです。

高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。

ボツリヌス外来



水曜午後　完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。

装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。＜火曜午後１時 完全予約制＞

広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！

MORIMOTO.REHA.HP

病院概要

〒546-0022　大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10
TEL　06−6701−2121（代表）
　　06−6701−2200（リハ科直通）
URL　https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/

＜病院までのアクセス＞
- 近鉄南大阪線　矢田駅から徒歩　約 15 分
- 大阪シティバス　天王寺から住道矢田下車　約２分
- 北港観光バス　西田辺から住道矢田８丁目下車　約３分