



真木会だより

Vol. 51

2025秋冬号

せんだんの木

ホームページはこちらから



病院理念

みんな仲よく
医療で奉仕誰にも親切
笑顔で応対

リハスタジオ真木 ③店舗目

高崎市和田多中町

リハスタジオ真木は、「今できる」をいつまでも」をコンセプトに、地域の高齢者の皆さまが住み慣れた場所で自立した生活を続けていけるよう支援する、リハビリ特化型の半日デイサービスです。令和4年9月の開業以来、多くの皆さまにご利用いただき、令和6年4月には、高崎市浜川町にある関連法人・社会福祉法人恵林内にて、2号店となる「リハスタジオ真木 ぐんまみさと」を開設いたしました。

このたび、より多くの方にリハビリの機会をご提供するため、高崎市和田多中町に3店舗目となる「リハスタジオ真木 城南」を今秋に開業予定です。地域の介護予防と健康寿命の延伸に、これまで以上に貢献できる施設を目指しています。

「リハスタジオ真木 城南」では、これまでと同様に理学療法士・作業療法士による約20分間の個別リハビリを実施。その他の時間は、トレーニング機器を使った自主運動や、温熱療法によるリラクゼーションなどをご提供します。入浴や食事、レクリエーションなどは行わず、あくまでも「運動（リハビリ）」に特化したデイサービスです。

なお、本サービスは介護保険制度の対象となりますので、ご利用には介護認定が必要です。認定をお持ちの方は、担当のケアマネージャー様へご相談ください。まだ認定を受けていない方は、お住まいの地域の地域包括支援センター（あんしんセンター）にて申請手続きが必要です。介護認定が下り、担当ケアマネージャー様が決まり次第、ご利用いただけます。

介護保険制度は分かりにくい点も多くございます。ご不明なことがあれば、どうぞお気軽に右記までお問い合わせください。

開所日や利用方法などの詳細につきましては、決まり次第、当法人ホームページ等でご案内いたします。今後とも、変わらぬご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

問い合わせ先

医療法人真木会
リハビリ特化型デイサービス
リハスタジオ真木

管理者 塚越 070-8823-2363

新任医師紹介

た田
なか
し
げ
ぶ
み
文
医師



プロフィール

昭和59年 群馬大学 医学部医学科 卒業
昭和59年 群馬大学第一外科（現 総合外科）入局
平成05年 群馬大学第一外科 助教
平成09年 公立藤岡総合病院 医長
平成13年 群馬大学第一外科 助教
平成21年 伊勢崎市民病院外科 部長
令和02年 伊勢崎市民病院老健ひまわり 施設長
令和07年 当院 ドック・健診センター長

専門分野

呼吸器外科 高齢者医療

患者様へ

ドックの内科診察の際は、健康上のご相談も承っております。お気軽にお声掛けください。

診察スケジュール

月曜・水曜・金曜

「気づいた今がチャンス! 今日

フレイルとは? その正体と予防の第一歩

野崎Dr

「最近、痩せてきたかも」「前よりも疲れやすくなった」「ちょっと運動するとすぐに息切れする」「外に出るのが少しおっくうに感じる」——このような感覚を、日常の中でふと感じたことはありませんか?

このような感覚は年齢を重ねると誰でも経験することではありますが、このような状態が進行した状況を「フレイル」と呼び、簡単に言えば加齢に伴い心身が衰え健康障害に陥りやすくなった状態を指します。

フレイルと呼ばれる状態には段階があり、健康な状態からプレフレイル、さらに状態が進んでフレイルとなり、さらに状態が悪くなれば要介護状態となります。言わばフレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間の状態であり、とくに高齢になるほどこの状態に陥りやすくなると言われています。

フレイルというものは身体的なものだけではありません。3つの要素が関与しているとされており、身体的フレイル、心理的フレイル、社会的フレイルがあるとされていますが、今回は身体的フレイルの予防について説明をさせていただきます。

身体的フレイルの原因として挙げられるものとしては**サルコペニア**、**ロコモティブシンドローム (ロコモ)**、**低栄養**などがあります。サルコペニアとは加齢により筋肉量および筋力が低下した状態を指し、65歳以上では約15%の方に見られます。これは高齢になるほど進行し、女性よりも男性で起こりやすいと言われています。ロコモは骨折などの要因によって移動能力が低下した状態を指し、筋肉量・筋力の低下、移動能力の低下によって1日に必要なエネルギー量が下がることで食事摂取量の低下から食欲が低下し、低栄養によるさらなる衰弱を来すといった悪循環を繰り返しさらにフレイルが進行します。

サルコペニア



加齢により筋肉量・筋力が低下した状態
65歳以上の方の約15%に見られ、特に男性に多い傾向があります。

ロコモティブシンドローム (ロコモ)



骨折などにより移動能力が低下した状態で、加齢による筋力低下と併せて生じやすくなります。

低栄養状態



食欲の低下や食事量の減少により、体力や筋肉がさらに低下する「悪循環」に陥ります。

ではフレイルを予防するためにはどうすればよいのでしょうか。一つには糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合、まず持病のコントロールをすることが必要です。また高齢者に対し適切な運動療法を行うと、サルコペニア、筋力低下に対しては筋力が維持される、ということが研究で報告されています。さらにまた運動療法は栄養療法とセットで行う必要があります。低栄養状態で運動を行っても筋肉がつかないどころか、低栄養状態を助長してしまいます。

もし少しでも私はフレイルかも、と心配がある方は気軽に当科にご相談ください。また、次ページにリハビリ科、栄養科によるコラムも続きますのでご一読いただければ幸いです。

からはじめるフレイル予防」

実践編！運動と食事でフレイル予防

【運動編】 自宅でできるかんたん運動

身体的フレイルの予防にはウォーキングなどの運動は欠かせないものとなります。今回は自宅で簡単に実施できるレジスタンス運動（筋トレ）と柔軟体操をご紹介します。

スクワット



正しい姿勢で実施することで、腿の筋肉だけでなく、足首を上にするすねの筋肉やふくらはぎの筋肉にも効果的に働きます。

●ポイント

- ①足は肩幅程度に開く。
- ②腰をかがめる際は、頭や背骨が曲がったり、逆にそらし過ぎないように中間を保つようにする。
- ③左の写真のように、膝がつま先より前に飛び出ないように、揃えるように腰を落とす。
- ④(可能なら) 膝は90°程度まで曲げる。

ストレッチ



写真は腿裏のストレッチです。つま先に手が届かない方は、つま先を上げ、手を可能な範囲まで伸ばして筋肉を伸ばします。

●ストレッチ全般のポイント

- ①呼吸を止めず、しっかり呼吸を意識する。
- ②反動をつけず、筋肉が伸びた位置で静止する。
- ③無理をしない程度に伸ばし、伸ばしている筋肉を意識する。

【栄養編】 美味しく食べてフレイル予防

フレイル予防のためには、栄養バランスの整った食事を1日3食、規則正しく食べることが大切です。高齢者は、噛む力や飲み込む力の低下、食欲の低下などによって、低栄養状態になりやすいと言われています。低栄養状態はフレイルを引き起こす要因の1つです。

そのため、日々の食事に気を付けて低栄養を予防することが重要です。

栄養バランスの整った食事とは、「主食・主菜・副菜」がそろった状態のことです。

脳と体のエネルギー源となる「炭水化物」、血液や筋肉・強い骨を作る「たんぱく質」、肌の保護を行う「脂質」、体の調子を整える「ビタミンとミネラル」。

いろいろな食品をまんべんなく食べることで、フレイル予防に繋げることができます。

合言葉は「さあにぎやか」「に」「い」「た」「だ」「く」です。魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、いも、卵、大豆製品、果物から1日7品目以上を目標にいろいろな食品を食べましょう。



フレイル予防についてもっと詳しく知りたい方はお気軽に管理栄養士にご相談ください。

真木病院の健康レシピ

簡単フレイル予防レシピ

「鯖缶ときのこの炊き込みご飯」

【材料 約5人分】

- ・米 2合
 - ・しめじ 50g
 - ・油揚げ 1枚
 - ・料理酒 大さじ1 (15g)
 - ・鯖水煮缶 1缶
 - ・ささがきごぼう 30g
 - ・小ねぎ 適量
 - ・めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1 (17g)
 - ・舞茸 50g
 - ・生姜 20g
 - ・しょうゆ 大さじ1 (18g)
- (1人分: エネルギー 291kcal たんぱく質 11g カルシウム 85mg 食塩相当量 1.2g)

【作り方】

1. 米は洗米しザルにあげておきます。
2. 炊飯釜に1の米とめんつゆ、しょうゆ、料理酒を入れ、2合の線まで水を加えます。
3. 鯖、ほぐした舞茸、しめじ、ささがきごぼう、千切りしょうが、刻んだ油揚げを入れ、炊飯します。
4. 炊飯後、鯖をほぐしながら混ぜ合わせ、器に盛り付け、小ねぎを散らして完成です。



シルバードックのご案内

特典付き人間ドックで、健康寿命をのばしましょう!

65歳以上
の方限定

65歳以上の方を対象に

この時期だけの**特別割引!&オフション特典!!**



特典 1 オフション検査 1項目 無料!

以下の中から1つお選びいただけます
(いずれも採血による検査です)

BNP 心臓の元気度を測定

PSA 前立腺がん・
(男性のみ) 前立腺肥大の検査

CA125 卵巣がん・
(女性のみ) 子宮がんの検査

特典 2 特別割引!料金

通常の間人ドック料金より
お得に受診いただけます。

受診料金の割引

高崎市国民健康保険ご加入の方	高崎市助成後 16,400円	➡ 10,000円
後期高齢者医療にご加入の方	高崎市助成後 17,400円	➡ 10,000円
健康保険組合からの補助がない方	通常料金 39,600円	➡ 33,600円

受診期間：2026年1月5日～3月31日 ※高崎市国民健康保険ご加入の方は2月28日までとなります。

編集後記

夏のにぎわいが過ぎ、木々が色づきはじめる季節となりました。新病棟での生活も半年が経ち、ようやく私たち自身もこの環境の“リズム”をつかみはじめています。日々の診療やケアの中で気づく小さな変化、職員同士の声かけに生まれる温かな瞬間、そして何より、患者さまやご家族からの「ありがとう」という言葉が、日々の励みとなっています。編集後記も、2号目を迎えました。ほんの短い文章ですが、病院の「今」をすくい取って、読者の皆さまにそっと届ける場所として、大切に続けていけたらと思っています。どうぞ、次号も楽しみにお待ちしております。幸いです。

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL.027-370-3011 (外 来 受 付)

TEL.027-363-8558 (人間ドック健康診断)