

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(肛)…肛門科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(婦)…婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

9月8日 (日)	飯塚市横田 325-1 奈田クリニック (内)(小) 0948-24-5080	飯塚市伊岐須 847-5 石橋外科内科医院 (内)(外)(整)(胃内) 0948-23-0400	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市枝国長浦 666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	嘉麻市鴨生 532 西野病院 (内)(外) 0948-42-1114
9月15日 (日)	飯塚市伊川 406-1 野見山医院 (内)(小)(消) 0948-22-8668	飯塚市上三緒 889-1 西田内科クリニック (内) 0948-24-8555	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	嘉穂郡桂川町土師 2361-8 大村内科医院 (内)(消内) 0948-65-0016	嘉麻市下山田 423 平塚医院 (外) 0948-52-0320
9月16日 (月・祝)	飯塚市横田 838 樋口医院 (内)(小)(循) 0948-22-1274	飯塚市西町 1-4 なかしま内科・糖尿病・ 腎クリニック(内) 0948-22-8811	飯塚市本町 1162-8 長谷川整形外科医院 (整) 0948-23-0035	嘉穂郡桂川町土師 2199-11 きはら内科消化器科医院 (内)(消) 0948-20-9015	嘉麻市鴨生 651-4 平野医院 (内)(小)(ア) 0948-42-1125
9月22日 (日・祝)	飯塚市川津 84-1 ひじい小児科クリニック (小) 0948-21-6661	飯塚市片島 2-16-30 飯塚腎クリニック (内) 0948-21-8877	飯塚市枝国長浦 666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	嘉穂郡桂川町瀬戸 148-1 桂川腎クリニック (腎) 0948-26-8080	嘉麻市鴨生 192 馬郡医院 (内)(小) 0948-42-0107
9月23日 (月・振替)	飯塚市吉原町 537 いづかこども診療所 (小) 0948-80-5630	飯塚市横田 334 ナワタ消化器外科医院 (内)(消外) 0948-24-2303	飯塚市伊岐須 640-1 ふくはだ皮膚科クリニック (皮) 0948-26-2277	飯塚市楽市 310-14 庄田整形外科 (整) 0948-30-1520	嘉麻市漆生 1603 金丸医院 (内) 0948-42-0035
9月29日 (日)	飯塚市鯉田 1772 細川小児科内科医院 (小) 0948-22-1088	飯塚市伊岐須 298-10 大庭クリニック (内) 0948-25-5678	飯塚市飯塚 8-20 藤井泌尿器科医院 (泌) 0948-21-5550	飯塚市天道 415-1 田中医院 (内)(小) 0948-22-1850	嘉麻市上山田 1287 松岡病院 (内) 0948-52-1105

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会のホームページをご覧ください。医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。



医療 あれこれ

テーマ：人生100年時代！フレイルを予防しよう！



飯塚市立病院
リハビリテーション室
理学療法士
こみや りか
小宮 里香

「人生100年時代」と呼ばれる時代を迎えているその中で、中高年齢者の「介護予防・フレイル対策」が重要視されています。フレイル（虚弱）とは加齢とともに心身機能が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態をいい、健康と病気の「中間的な段階」と定義されています。適切な取組によって、脆弱化した状態から生活機能の維持・向上が可能な可逆的な状態とも言えます。特に高齢者はフレイルを発症しやすく、その早期発見・予防は、健康寿命を延伸するために重要と言えます。そのため「介護予防・フレイル対策」において、「食」「運動」「社会参加」が3本柱の取組とされています。

「食」「運動」では、食事摂取量や栄養状態に見合った運動が大切です。筋力をつけるには、良質なたんぱく質の摂取や、食事のバランスを意識することが重要ですが、塩分や糖分過多によりおこる生活習慣病への配慮も必要です。運動では、日常生活の中で、すき間時間に「スクワットをする」「踵上げをする」といった程度でも筋力トレーニングになりま

す。頑張って運動を続けようとするとう長続きしないものですが、日常生活の動作に簡単な運動を組み込むことで、継続率が向上する場合があります。

次に、「社会参加」の重要性ですが、フレイルになる最初の入り口は、社会とのつながりを失うことです。身体的な衰え、退職や子どもの独立など社会的な役割が変化すると、家に閉じこもりがちになり社会的フレイルになります。そのため、自分が得意なことや出来ることを見つけて社会参加することで、社会とのつながりを維持し生きがい、やりがいを常に持つことが重要です。外出頻度を増やすことでもフレイル予防効果が期待できます。

100年以上の人生を、より健康的に、より生きいきと暮らしていくために、食と運動に関する正しい知識を身につけてフレイル予防を実践していきましょう。

飯塚市でも様々な場所でフレイル予防の活動が行われています。生活を見直すきっかけづくりを始めてみませんか。

【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。