

# 虹の箱だより

2022年4月

NO 120

藤沢診療所 事業所利用委員会

連絡先

0466-25-2514

## いざ、「フレイル」クイズに挑戦！！

1. 心身の虚弱のことをカタカナ4文字でなんというでしょう

- ①フレイン ②トレイル ③フレイル

解説：虚弱は、英語ではFrailtyといいます。



2. 心身の虚弱について、正しいものはどれでしょう

- ①介護を受けていなければ、必ず健康といえる  
②心身の虚弱は、運動、食生活などを中心とした予防法により改善が可能  
③心身の虚弱になると、健康な状態には戻れない

解説：介護を受けていなくても、歩行速度の低下など、虚弱が始まっている可能性があります。

3. 低栄養について、正しいものはどれでしょう

- ①肥満気味であれば、間違いなく低栄養ではない  
②低栄養とは、エネルギー不足、たんぱく質不足、栄養バランスの崩れが続くことである  
③主菜とは、サラダなどの野菜中心の料理のことである

解説：エネルギーをたくさん摂っていても、ごはんなどの主食ばかりで、たんぱく質が摂取できていなければ、低栄養になります。



4. 口腔ケアについて、正しいものはどれでしょう

- ①新型コロナウイルスに気を付けていれば、肺炎には絶対にならない  
②誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔ケアが大切である  
③歯磨きは、毎朝ていねいに行うだけで大丈夫

解説：肺炎には様々な原因があります。新型コロナウイルス感染症以外も注意しましょう。

5. 運動について、正しいものはどれでしょう

- ①スクワットは、膝がつま先から前に出ないように行うと良い  
②スクワットは、負荷をかけるため、膝を90°以上曲げてお尻を下ろすと良い  
③開眼片足立ちは、バランスを鍛えるため、何かにつかまっては意味が無い

解説：スクワットは、高齢期では特に、膝に負担をかけすぎないために膝を曲げ過ぎないようにしましょう。

☪ 答えはこのページの一番下にあります ☪

## 受付での問診にご協力を。



- ◆当日の体調はどうか
- ◆7日以内に体温37.0度以上になったことは
- ◆ご家族、職場で体調不良となった方がいたかどうか

など 記入のご協力をお願い致します。

なお

**咳 発熱 のどの痛み** がある方は

**まずは事前にお電話下さい。**

( ☎ 0466-25-2514 )

- ◆来院時間などを案内させていただきます。
- ◆マスク着用のうえお越し下さい。
- ◆診療所入口内扉の**チャイムを押して下さい。**  
職員がご案内致します。

## 虹の投書箱

診療所を利用して気づいた点やご意見・苦情やお褒めの言葉などを入れていただく投書箱です。投書は組合員担当者が開封し、検討を行います。いただいたご意見や苦情などは事業所利用委員会で、再度確認し、診療所の改善に反映させていただきます。



～設置場所～

- 診療所 1F  
自動ドア付近入口
- 待合室入ってすぐ左



アンケートのご協力  
ありがとうございました。

集計した結果、内容につきまして年度内に、  
この『虹の箱だより』にて、ご報告させていただきます。

解答 1. ③ 2. ② 3. ② 4. ② 5. ①