

じょいんと通信

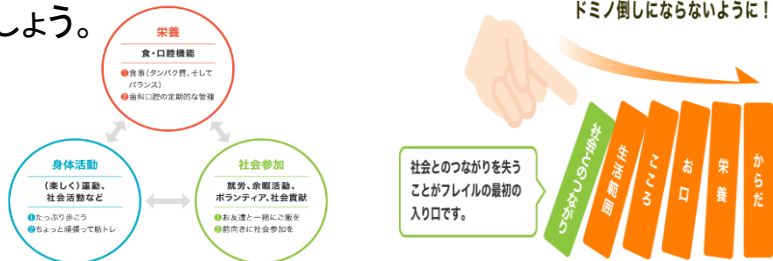


第229号・湘南鎌倉人工関節センター・2025年4月 <https://skjrc.jp/>

フレイル予防をしよう！！



最近「フレイル」という言葉を聞くことが多くなりました。人は年をとると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減ります。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。心と体のちょっとした衰えに早く気づき予防をすることが重要です。栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加の3つの柱をうまくリンクさせて生活に組み入れていきましょう。



インターネットで検索！「フレイルチェック」が無料でできます。この機会にまずは試してはいかがでしょうか。

最近の研究では「社会活動への参加」頻度の低下がフレイルの入り口になりやすいと言われています。「令和5年版高齢社会白書」によると65歳以上の高齢者のうち1年間の中では社会活動に参加した人の割合は51.6%でした。約半数の人は社会参加に関わる活動を行っていない状況がわかります。

	健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール等)	趣味(俳句、詩吟、陶芸等)	地域行事(祭りなど地域の催しもの世話等)	生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)	生産・就業(生きがいのための園芸・シルバー人材センター等)	安全管理(交通安全、防犯・防災等)	教育関連(文化修養活動(学習会、子ども会の育成、塾生支援の伝承等)	高齢者の支援(家事・移送等)	子育て支援(保育への手伝い等)	その他	1年間に活動または参加した(再掲)	活動または参加したものは無い	(%) 不明・無回答
全体 n=2,414	25.8	14.9	12.8	9.0	6.6	4.7	4.6	2.8	2.7	6.3	51.6	43.2	5.3
男性													
65～69歳 n=268	20.9	9.3	19.8	15.7	4.9	6.0	6.3	3.0	2.2	3.4	50.0	47.8	2.2
70～74歳 n=338	28.4	13.9	17.5	11.5	11.2	7.4	7.1	2.7	3.6	6.5	58.9	38.5	2.7
75～79歳 n=241	29.0	11.6	18.7	11.2	10.0	8.7	4.1	2.1	1.2	8.7	56.4	37.3	6.2
80歳以上 n=292	24.3	12.0	13.7	6.5	6.5	6.2	3.1	1.7	0.7	6.2	47.3	44.9	7.9
女性													
65～69歳 n=247	29.1	23.5	11.7	11.3	7.7	3.6	5.3	6.1	6.9	7.3	61.9	37.2	0.8
70～74歳 n=380	25.3	21.3	10.3	7.9	4.2	3.4	5.0	4.5	4.2	6.3	54.2	42.4	3.4
75～79歳 n=251	31.9	17.1	11.6	8.4	7.2	2.0	3.6	2.0	2.0	8.4	55.4	37.1	7.6
80歳以上 n=397	20.7	10.8	3.8	2.8	3.3	1.5	2.8	1.0	0.8	5.0	35.3	54.7	10.1

画像引用元：内閣府「令和5年版高齢社会白書(全体版)」

就労やボランティア活動、趣味や稽古事、友人や家族、知人との交流や近所付き合いなど、閉じこもりがちな生活をしないように、生活習慣を改善してみましょう。

4月は新しいことにチャレンジしたくなる月です。フレイル予防で、まずは社会とつながることを目標にしてみませんか？

看護総師長 工藤 留理子



▼発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台
5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2025年3月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術：64
人工股関節再置術：2
その他：1

▼休診日
4/29(火)、5/6(火)、
5/23(金)
※シャトルバス運行なし

▼臨時外来日
5/1(木)
※シャトルバス運行あり

新年度のはじまりですね。当センターは新しい先生をお迎えしてスタートです、次号で紹介させていただく予定です。お楽しみにお待ちください！花粉症、そしてまだまだ寒暖差もありますので体調留意してお過ごしください。

4月の公開医学講座



患者負担を軽減を目指した人工股関節手術

4月の公開医学講座

参加
無料

講師
副院長 三原政彦



※都合により講師が変更となる場合があります。

定員

- 20名様まで（予約必要）
（股関節にお痛みがあるご本人さまのみ）

申込期間

- 3月21日～4月9日
※当日の送迎車はございません/駐車場あり

開催日時

2025
4/10
15:00～16:00

木

当日プログラム

講義 15:00～15:45
質問 15:45～16:00

インスタはじめました



会場

当センター 詳細はこちらから
3F
セミナールーム

～当院のご紹介～

2004年オープン以来、20年間で約13000件のOPE実績のある、人工股関節手術に特化した股関節専門施設です。

講師
医師 高柳 聡



※都合により講師が変更となる場合があります。

定員

- 40名様まで（予約必要）

（股関節にお痛みがあるご本人さま 及び お付添いの方1名まで）

申込期間

- 4月4日～4月24日

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてお越しください。

当日プログラム

施設紹介 14:00～14:20
講義 14:20～15:00
質疑応答 15:00～15:30

会場

ヴェルク
よこすか
3F 第3研修室

詳細はこちらから



◆アクセス◆
横須賀中央駅から
徒歩 約7分

開催日時

2025

4/24

14:00～15:30

開場 13:30～

木

申込
必要

Web/電話にて受付いたします。＜先着申込順＞

🔍 湘南鎌倉人工関節センター 講座 検索
☎ 0467-47-2377（月-土、祝除く9時-17時）

湘南鎌倉人工関節センター

