

クリニック通信

はなみずき



## 新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

昨年も新型コロナ対策で大変な1年でした。ウイズコロナの生活を見据えるべき時期になりました。今年も皆様に適切な情報発信をし、皆様の健康の維持に少しでもお役にたてるよう、スタッフ一層の努力をしております。

当院は今年で17年目を迎えました。昨年内装工事をして少しだけきれいになりました。診療内容もさらに前進するよう努めます。

本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます。



## 2023年 職員の抱負

ソロ活動の推進

(受付事務 M. H.)

新しい景色をみる！

(受付事務 Y. E.)

一汁三菜を心がけます

(受付事務 S. K.)

時間を有効に使う

(受付事務 M. Y.)

こころに余裕を持つ

(受付事務 E. S.)

知力、気力、体力を養う！！

(看護師 M. S.)

家族の事を優先！

(看護師 K. I.)

### Dr. みわの一口コラム：今年の目標は、『断捨離』！



明けましておめでとうございます。昨年の目標は『出会いを大切に』でした。ウイズコロナの時代になり、コロナ対策しながら人と交流することができるようになりました。我が家でもクリスマスに兄夫婦をお招きすることになり、リビングダイニングの大掃除を決行。リーダーは次男の嫁。良く働くのですが、なんでも思い切って捨てる事にビックリ。パントリーの棚一段すべて埋めていた紙袋は数枚に減り、空いた棚にキッチンにあふれていたものを収納することができました。思えば、何年も使わないものをためておく必要はないですね。生前、母が空き箱を収集し、マトリョーシカのように箱の中に何重にも箱を入れて、いつか使う時のためにとっていました。結局使うことはなくそのまま箱ごと捨てました。私も同じことを繰り返していると懐かしく思うとともに、よし、今年は断捨離しよう。と決心しました。(隆子)



## フレイル (7) ヒアリングフレイル

「フレイル」とは、年齢とともに体や心の機能（働き）が低下し、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態のことです。フレイルは身体的に脆弱性が増した状態というだけでなく、以下の3つの要素から成り立つとされています。

- 身体的要素
- 精神心理的要素
- 社会的要素

以上の3つの要素は相互に関係し合っており、いずれかが悪化すると要介護の状態になる危険性があります。

フレイル予防には、「運動」「栄養・口腔機能」「社会参加・こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切です。ところで、最近、**ヒアリングフレイル**（難聴フレイル）ということを耳にするようになりました。**ヒアリングフレイル**とは、**耳の虚弱（聞き取る機能の衰え）**と

**いう意味です。**この状態を放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となる危険性が高まります。ヒアリングフレイルがあると、コミュニケーションしたくない、恥ずかしい、うまく言葉にできないという気持ちが出てきて社会的孤立が進むかもしれません。したがって難聴に対して適切な補聴器を使用することで、人や社会とのつながりを保ち、会話を楽しみ、活動の範囲が小さくならないようにすることができます。結果的にフレイル予防に有効だと考えられます。したがって、高齢者において聴力機能を評価して適切に対処することはフレイル対策としても**重要**です。



### ☆ スタッフから ☆



あけましておめでとうございます。私も60歳をすぎ、年々体力の衰えを感じています。なんとか筋肉をつけたいと思っていますが、コロナ禍でジムもやめてしまってますし、自主トレ（筋トレ）すれば良いのですが、なかなかモチベーションが保てません。サイクリングやジョギングは、（おそらく長時間やると逆に筋肉を傷めてしまうので）筋肉がつかないどころか痩せてしまいそうです。そう考えると・・・最近中断している山登りを再開したいな、と思っています。登山は足腰の鍛錬になるだけでなく自然を満喫できますし、お昼の山ご飯は格別！今年は登山を再開するぞ！と期しています。今年もどうぞよろしく願いいたします。（英人）

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

ホームページもご覧下さい。

<http://www.miwaclinic.net>