

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

97



市民病院 院長 川井 覚

フレイル

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？これは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい「衰え」全般のことを指しています。フレイルがすすむと、介護が必要な状態になるといわれており、早期に適切な対応をすることで、まだまだ元気な状態に戻れるともされています。

フレイルになってしまうのは、加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことが原因と考えられています。例えば、知り合いがいなくなり、孤独になりがちなこと、社会と交流する機会が減ったり、糖尿病や心臓病、呼吸器疾患などの持病の管理が悪くなることで、日常生活でも疲れやすくなったり、認知機能が低下することなどが重なって、フレイル状態になって

しまいます。

フレイルの予防には、元気な時から生活習慣病にならないよう心掛け、運動機能や認知機能の低下を防ぎ、社会との関わりを保ち続けることが大切です。

そのために、まずは持病が悪化しないように日頃からかかりつけ医で、持病をコントロールすることが重要です。また、日常生活に適度な運動を取り入れ、筋力を保つこと、バランスのいい食事をとることで、免疫力を高め、体力を奪うことになりかねないインフルエンザや肺炎などの感染症を予防することも大切です。忘れてならないのは、口の中の健康を保つことです。定期的な歯科受診や入れ歯の調整を怠らず、大きく口を開け、早口言葉を練習するなど、口や舌の動きをスムーズにするトレーニングをすることが食べ物を飲み込む嚥下機能を保つことにつながります。

人との関わりが減ったり、社会的な役割を失ったりすることは、認知機能の低下や抑うつ状態を引き起こす大きな要因となります。お勧めしたいのは、地域のボランティア活動や趣味のサークルなどに、積極的に参加することです。仲間とともにお茶や食事をしながらおしゃべりしたり、活動したりすることがフレイルの予防に効果的だと思います。まずは何か一つでもいいので、今日から始めてみませんか？

市民病院看護師・医療技術職を募集します

申込・問合せ 〒496-8537 橘町3-73
市民病院管理課 ☎28-5151 内線2201

令和9年度採用予定の市民病院職員候補者試験を次のとおり行います。



看護師

採用予定職種および募集人数

- ①看護師 10人程度
- ②感染管理認定看護師(専従) 1人程度

受験資格

- ①看護師免許所有者または令和9年3月取得見込み者
- ②認定看護師認定証(認定看護分野:感染管理)所有者

年齢 昭和52年4月2日以降生まれの方

試験日・受付期限

試験日 5月9日(土) 受付期限 4月22日(水)

提出書類

- ①当院指定履歴書、看護師免許証の写し(免許所有者)、卒業見込証明書・成績証明書(免許取得見込み者)
- ②当院指定履歴書、認定看護師認定証(認定看護分野:感染管理)、看護師免許証の写し
- ※当院指定履歴書は市民病院ホームページからダウンロードできます。

医療技術職

採用予定職種および募集人数

- ①薬剤師 ②理学療法士 ③言語聴覚士
- ④管理栄養士 ⑤歯科衛生士 各1人程度

受験資格

それぞれの職種に必要な免許所有者、または令和9年3月取得見込み者

年齢 平成3年4月2日以降生まれの方

試験日・受付期限

試験日 一次試験 4月26日(日) 二次試験 5月16日(土)
受付期限 4月9日(木)

提出書類

- ・職員採用候補者試験申込書
- ※市民病院ホームページから当院指定用紙をダウンロードできます。
- ・写真2枚(1枚は申込書に貼付)
- ・最高学歴の卒業証明書または卒業見込証明書
- ・最高学歴の成績証明書【免許取得見込み者】
- ・受験資格要件となっている職種免許証の写し【免許所有者】

申込(共通) 受付期限までに提出書類を持参または郵送(当日消印有効)で問い合わせ先へ。