

ひゃくが

百賀の時通信

2023年 春号



医療法人 百賀 時の会

富田林ときのクリニック

大阪府富田林市喜志町3丁目13番10号

☎ 0721-24-0024

医療法人 百賀 時の会

羽曳野ときのクリニック

大阪府羽曳野市白鳥2丁目3番10号

☎ 072-957-7777

透析コラム

サルコペニア・フレイルとは？対策について

サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態を示す言葉です。サルコペニアは、特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得るとされています。

一方、フレイルは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態を指します。

「最近歩くスピードが遅くなった」「蓋が開けづらい」といったお悩みはありませんか？ただの筋力低下ではなく、実はサルコペニアかもしれません。

サルコペニア 簡単！セルフチェック

指わっかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で作ったわっかで囲んでみてください。わっかとふくらはぎとの隙間ができる場合はサルコペニアの可能性ががあります。



①両手の親指と人差し指でわっかを作る

②ふくらはぎの一番太い部分にあてる

サルコペニアのリスクの目安



片足立ちテスト

両手を腰にあて、片脚を5cmほど上げて60秒ほどキープしてみましょう。キープできる時間が15秒未満の場合は要注意です。転ばないように近くにすぐつかまれるものを用意して行ってください。

サルコペニアの予防方法

サルコペニアは、主に食事面と運動面を見直すことで、治療や予防の効果が期待できます。食事は筋肉のもととなるたんぱく質を意識して食べましょう。運動は、負荷の少ない運動を、継続的に回数多くこなしましょう！
当院では、透析治療中に電動サイクルマシンエスカルゴによる運動負荷を行い、末梢動脈疾患(PAD)指導による予防を行っています。

ときのクリニック TOPICS

専門講師をお招きし、コミュニケーション研修を実施しています

院内コミュニケーションを活性化させる仕組み作り、更には患者様へよりご満足いただけるサービス提供に繋がることを目的に、月に一度、ときのクリニックの職員が集まり、コミュニケーション研修を実施しています。自分や同僚の強みを知ったり、様々なテーマでディスカッションをしたり、毎月和気あいあいとした雰囲気の中で行っています。患者様や地域の皆様に、より良い医療とサービスを提供できるよう、日々の業務に活かしてまいります。



透析患者様もご利用いただける介護施設を運営しております

当法人は、下記3つの施設を運営しております。

- ・短期入所生活介護 ショートステイ弥生
- ・認知症対応型通所介護 デイサービス弥生
- ・認知症対応型共同生活介護 グループホームくすのき苑



介護・医療の両面からのサポート体制で、大変利便性高く、心から安心してお過ごしいただけます。

当法人の介護施設を利用するにあたり、相談できる担当のケアマネジャーさんがいない場合には、当法人のケアプラセンターをご利用ください。ケアマネジャーさんをご紹介させていただきます。

ケアプランセンター 弥生

072-126-7725

平日：9時00分～17時45分（土日休）

ケアプランセンターくすのき

072-957-6503

平日：9時00分～17時45分（土日休）

医療法人 百賀時の会

当院こだわりの
お食事写真公開中！



Instagram <https://100tokinokai.com>



富田林ときのクリニック

大阪府富田林市喜志町3丁目13番10号
(喜志駅東口より徒歩3分)

一般内科：月～木曜 9時～14時
人工透析：月・水・金曜 8時半～22時
火・木・土曜 8時半～14時

羽曳野ときのクリニック

大阪府羽曳野市白鳥2丁目3番10号
(古市駅西口より徒歩3分)

人工透析：月・水・金曜 8時半～17時
火・木・土曜 8時半～14時



自宅から
「ドアtoドア」送迎



22時までの
夜間透析



美味しい
お食事提供



アーム式テレビと
無料Wi-Fiで
快適な空間