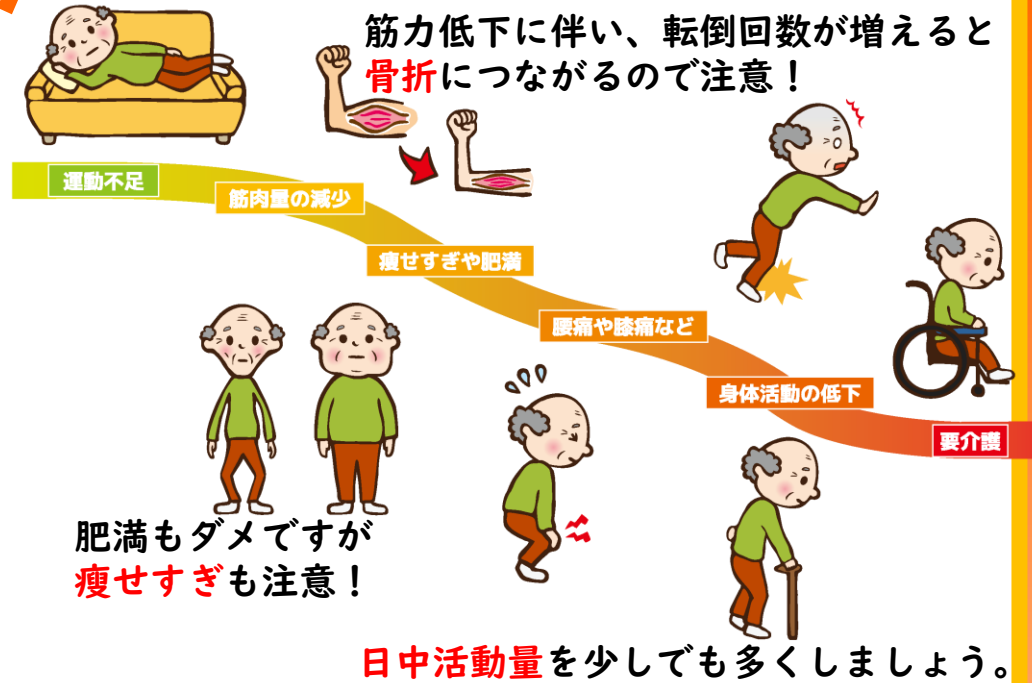


# 防げ！フレイル・サルコペニア

フレイル・サルコペニアという言葉を知っていますか。「フレイル」は「虚弱」を意味し「サルコペニア」は「筋力低下」を意味します。年齢を重ねて体力低下・筋力低下が進みますが、**要介護状態や寝たきりにならないためにフレイル・サルコペニア予防は重要です。**予防のためには栄養と運動が必要です。今回は嚥下機能低下を予防する体操を紹介します。



嚥下(食べ物や飲み物を飲み込む)機能低下予防のために「**パタカラ体操**」があります。やり方は簡単です。「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と単発で繰り返します。または「パタカラ」「パタカラ」と繰り返しても良いです。ポイントは**はっきりと大きな声で発音**することです。「パタカラ」の発音に使う筋肉と嚥下の際の筋肉が同じことからこの体操が考案されました。みなさんも是非この体操を実践してみてください。

## パタカラ体操



心臓リハビリでは筋力トレーニングも行います。しかしトレーニングだけでは筋力増強には繋がりません。**栄養が重要**です。特に**タンパク質**！体重1kgあたり1gのタンパク質摂取が必要です。一品+αで豆腐・納豆・たまごなどの**タンパク質**摂取を意識しましょう。

裏面にスタッフメッセージ

クリニックのお喋り担当、看護師の龍谷です。  
私は皆様からのお声にいつも元気を分けていただいております。そこで、7周年を記念して先着7名様限定「ニューズペーパー見たよ」で龍谷との握手権をプレゼント!  
どんどんお喋りしましょう!お声がけお待ちしております! 看護師 龍谷



## スタッフメッセージ 第2弾

7 Year Anniversary

入職してから約1年がたちました。慣れるまでは緊張の毎日でしたが、優しい先生とスタッフに囲まれ、楽しく働かせて頂いております。我が家ではミックスの小型犬2匹(0歳・3歳)を飼っています。犬好きの方おられましたら、中川に声をかけてくださると嬉しいです! 看護師 中川



8月に入職しました、看護師の大津です。  
この度ご縁をいただき、クリニックでお仕事できる事、皆様と関わることができる事、とても嬉しく思っています。  
まつまえ循環器内科クリニックの一員として早く認めていただけるよう頑張りたいと思いますので、どうぞ、よろしくお願い致します。

看護師 大津

こちらに勤務して3年目になります。気が付けば医療事務を始めてかなり経ちましたが、今もなお学ぶことが多いと感じています。医療費、予防接種、健康診断のことなど患者様のご質問にしっかり丁寧にお答えできるよう努力していきます。  
体調に不安を感じたら、まずまつまえ循環器内科クリニックを選んでいただけるよう頑張ります!

受付 海道



クリニックで働き始めて5年目になりました。院長はじめ、温かいスタッフさんに恵まれ幸せです!  
病院に来られるときは、不安や緊張を感じる時があると思います。そんな時こそ笑顔と温かい心で皆様に接することを大切にしています。これからも明るく親しみやすい対応を心掛け、皆様にとって心地よいクリニックであり続けられるよう努めたいと思います。

受付 南