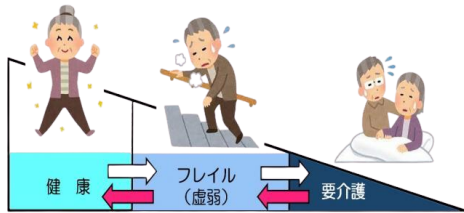


フレイルを予防しよう！

酷暑もやっと終わり、待ちに待った秋の訪れに、首を長くしていたのではないですか。運動に食事に読書…色々な秋を楽しんでください。さて、今回は「フレイル」についてお話しします。皆さんはこの言葉、耳にしたことはありますか？フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階のことで、年齢と共に心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を言います。フレイルは身体的な問題だけでなく、精神心理や社会的な問題を含む非常に幅広い概念です。一方で、適切な介入や生活習慣の改善により、健康な状態に戻せる時期でもあります。現在65歳以上の約6割の人にフレイル予備軍も含めてフレイルのリスクがあるとされています。フレイルの兆候を早期に見つけて、できるだけ早めに対処することが大切です。



フレイルを理解し、健康寿命を延ばす

フレイルのサイン

フレイルは、いくつかの項目から判定されます。皆さんも「はい」「いいえ」で答えてみてください。

- 体重が知らないうちに減ってきた
- ペットボトルの蓋が開けられないなど、最近握力の低下を感じる
- 外出の回数が減ってきた
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった、転びやすくなった
- 週に1回も運動・スポーツをしていない
- 物忘れや気分の落ち込みが増えた



これらが複数当てはまる場合、フレイルの可能性にあります。詳しく知りたい方は主治医や薬剤師にご相談ください。

さらに、自分でできるセルフチェックもあります。ふくらはぎの一番太いところを指で囲んで筋肉量をみる方法です。囲めなかったり、ちょうど囲める場合は問題ありませんが、隙間ができる場合は要注意となります。



やしお薬局通信

2025年
10月号

暮らしに寄り添い、笑顔溢れる健康拠点

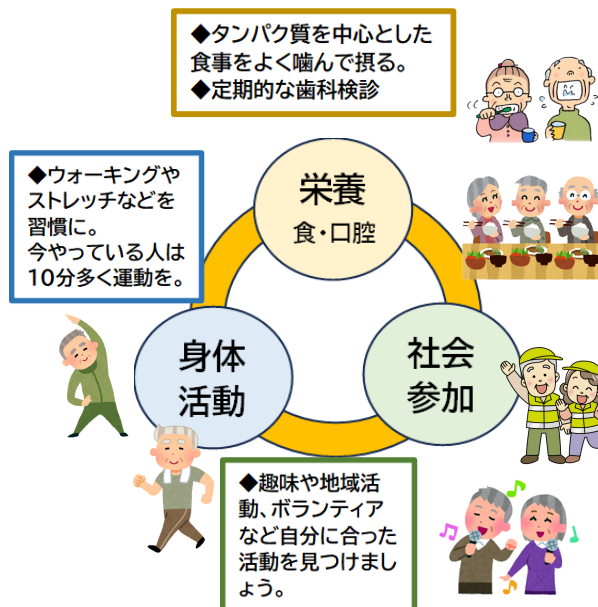
やしお薬局



八潮市南後谷754-12
048-999-1193

人生100年時代、いつまでも自分らしく

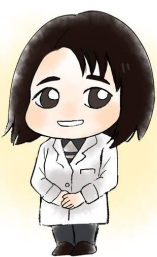
フレイルの予防には3つの柱があります。



この3つは相互に影響し合っていて、どれか1つだけ満たしていればいいものではなく、それぞれをうまく自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

今や人生100年、いや120年時代とも言われています。健康な生活が長く送れるように、自分の体の変化の「気づき」を意識してみてください。

担当：山崎
(薬剤師)



マンション住まいのため、ペットが飼えない、LOVOTというAIペットが欲しくてたまらない！！



贅沢
保湿
スキンケア

今月のおすすめ商品

店頭でお試し
できます！

使って
実感！

みずみずしく
生き生きとしたお肌に

とろ～り伸びて
驚くほどの浸透力



アクルエッセンス

50mL 8,800 円

低刺激で、赤ちゃんにも使える

アッキー
Akkey 薬局長の紙Tube 



〈当店の取り組み

～よりそい処(ふれあいの家)～

こんにちは。だいぶ秋らしくなってきましたね。
朝晩は冷え込んでくるので体調を崩さないように心がけてください(^_^)/

やしお薬局では、毎週水曜日の午後に高齢者ふれあいの家「よりそい処」を開催しています。
市内には数か所の高齢者ふれあいの家がありますが、よりそい処では「お話しすること」を重点に開催しています。皆さんと会話したり、昔のことを思い出してお話することで脳が活性化し認知症や物忘れの予防にも繋がります。社会や地域と繋がりをもつ意味では、今回記事にしている「フレイル」の予防にもなります😊

やしお薬局では地域の皆さんが心身ともに健康に暮らせるようサポートしていきます！お時間がある方は、ちょっとでもいいので覗きにきてください😊



今月の脳トシ

各都道府県名と ご当地鍋 を線でつなぎましょう。

秋田県・	・若草鍋
滋賀県・	・源平鍋
香川県・	・かも鍋
奈良県・	・カキの土手鍋
北海道・	・水炊き
広島県・	・きりたんぽ鍋
福岡県・	・石狩鍋

答えは店頭にてご確認ください！

公式 **LINE** で処方箋受付中！

ID : @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時
水 9時～17時
土 9時～15時
日・祝 定休日