



「きゃべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」(下京西部医師会主催)です

京都九条病院副院長 消化器外科 稲田 聡



今年の夏は特に暑い日が続きましたが、みなさまいかがおすごしでしょうか。暑くて外出や運動ができなかった方も多かったのではないかと。

さて先日(9月)のきゃべつの会でもお話ししたフレイルとサルコペニアについて説明します。フレイルとは、加齢によって筋力や活力が低下した“虚弱状態”を指します。身体能力の低下だけでなく、精神的、社会生活面にも衰えがみられるのが特徴です。健康な状態と要介護状態のちょうど中間の段階と位置付けられています。

サルコペニアは、筋肉量の減少や筋力の低下、身体能力の低下が起きている状態のことです。加齢によるものもありますが、栄養不足や筋力低下病期などが原因になることもあります。

がんを患った方はどちらもなりやすい病態です。日ごろから体を動かすように気を付け、社会とのかかわりを持ち続けることも大事です。椅子の上でも体は動かします。無理のない範囲で頑張りましょう。

風ですすきがゆらぎ、彼岸花が田んぼに咲く姿をみて秋になったと思います。

私たちは年を取ると(いえ、年を重ねると)いろいろな事が起きます。目が見にくくなり、耳も遠くなり、筋力も落ちてきます。

いかに日常生活を過ごすか…(これは私の日常です)

スマホをみていて背中が丸くなっています。あかん!! 背筋を伸ばして。

足元ばかりみて歩いています。あかん!! 顔をあげて。たまには青い空を見上げて。深呼吸をして。

テレビばかりみています。あかん!! 遠くの山を見てみましょう、緑の山を。

人と話す機会が減っています。あかん!! 人と話しましょう。口の周りの運動にもなるかも。笑顔で顔の筋肉をきたえましょう。話すことは頭も使うしね。

最近よくつまずくよな…20年前はバリアフリーが必要!と流行ったけどバリアフリーのために足をあげて歩かないようになってしまい、ちょっとした段差につまずいて転んでしまう欠点があることを学校の先生に聞いたことがあります。私の祖母は土間の高い段差を「よっこらしょ」と言い頑張ってあがっていたな。足腰強かったと思います。

車いすや押し車はバリアフリーの状態が必要だけど、自分の足で歩いているうちは、少しの段差につまずかないように、意識して足を上げるようにしようと思います。

これも筋力低下の予防です。

心も秋空のように広く高く、老いていく体もいたわり、ほんの少し厳しく鍛えていきたいと思います。



外来 看護師



お願いします

今回の会報誌の担当は
京都九条病院です

【友だち登録にはLINE アプリが必要です】

- ① スマートフォン等でQRコードを读取とってください。
- ② ID検索LINE アプリで「友だち追加」「ID検索」で「@903NUYTA」を入力してください



ID: @903NUYTA

発行：一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
☎075-693-3900 📠075-693-3911

「運動できていますか？」

京都九条病院 リハビリテーション部 鈴木 ■■■



「運動できていますか？」と聞かれるとドキッとする方も多いのではないのでしょうか。激しいスポーツを想像されるかもしれませんが、実は座ってできる簡単な運動でも効果があります。厚生労働省の「運動ガイド 2023」でも、少しの運動を続けるだけで死亡リスクが下がると報告されています。また日本は世界一の長寿国となりましたが、平均寿命と健康寿命の間には約 10 年の差があると報告されています。大事なことは元気に長生きすることです。

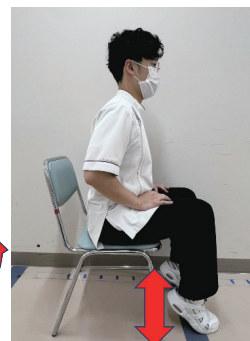
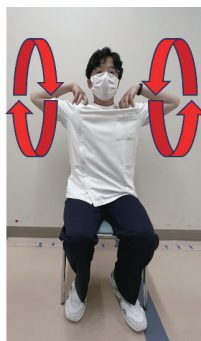
さらに、がんの治療中や、治療後においても、運動はとても大切です。無理のない範囲で身体を動かすことで、だるさの軽減や気分の安定、筋力や体力の向上が期待できます。

例えば

- ・1日10～15分の散歩
- ・椅子に座ったままでの足の曲げ伸ばしや踵上げ
- ・テレビを見ながらの肩回し

などです。

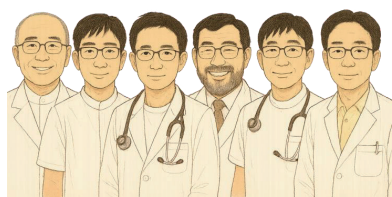
運動は、健康づくりの第一歩です。毎日少し体を動かすだけで、血流が良くなり、筋力や柔軟性が保たれ、心も前向きになります。地域の皆さんが笑顔で元気に過ごせるよう、運動を生活の一部に取り入れてみませんか？一人では続けにくい方も、みんなで楽しく取り組めば自然と習慣になります。今日から、できることから始めてみましょう！



次回開催日決定!!

／ぜひご参加ください♪／

◆きゃべつの会HP◆



お問い合わせ：下京西部医師会 075-693-3900

きゃべつの会 患者会

参加者
無料

日時 2025.12.13(土)午後2時～

会場 5会場をWEBで繋ぎます

◆武田病院 ◆京都九条病院 ◆京都南病院

◇やすだ医院 ◇前田クリニック

【当日の内容】

講演： 詳細は未定です

ルール説明・フリートークなど

詳細は担当医にお聞きください

