

# フレイル外来のご案内

## フレイルとは？

フレイルとは、加齢による身体機能の低下により、**様々な病気になりやすい状態**を指します。

一度、要介護状態になると改善には非常に努力を要するため、フレイル状態を**早期に発見して対処**することで健康な状態へ戻ることができます。

入院リスク  
1.3倍

転倒・骨折  
1.5倍

認知症リスク  
1.9倍

要介護状態  
2~4倍



## 対象となる方

**疲れやすい・転びやすい・体重が減った  
物忘れが増えた・引きこもりがち**

### 診療案内

	月	火	水	木	金	土
AM	—	—	—	—	—	—
PM 13:30~	—	—	—	○	—	—

※第1・3木曜 初診, 第2・4木曜 再診

### ご予約・お問い合わせ

TEL 0263-33-3672

【受付時間】 9:00~17:00 (休診日: 日・祝日)  
土曜日のみ 9:00~12:00

担当医師: 西牧 敬二 (外科・総合診療科)  
廣瀬 聡 (総合診療科)

医療法人 藤森医療財団 **藤森病院**  
〒390-0811 長野県松本市中央2-9-8

# フレイル外来の流れ

フレイル外来予約 ※完全予約制

初診（所要時間 約2-3時間）

※動きやすい服装、靴を履いて来院してください

## ●質問表 の記入



## ●医師の診察

- ・病気の可能性の判断
- ・生活状況の聴取
- ・生活の困りごとに対する質問 など



## ●各種検査

- ・体組成検査（必要に応じて）
- ・血液検査
- ・骨密度検査



## ●身体機能評価

- ・握力
- ・下肢筋力
- ・活動量
- ・バランス機能
- ・認知機能
- ・口腔機能 など



1週間後

## 再診

### ●医師の診察

- ・結果の説明
- ・個別指導の案内

### ●個別指導

- 運動指導（パンフレットを用いて自主トレーニングを指導します）
- 個別リハビリテーション（医師の判断で理学療法士が1回/週程度の外来リハビリを行います）
- 栄養指導（管理栄養士による指導を行います）
- 薬剤指導（薬剤師による指導を行います）
- 口腔機能指導（言語聴覚士による指導を行います） など

次の再診の2週間前

再検査

再診から3か月後

再診（効果判定）

医師の診断の結果にもとづき継続

診察終了