

# コロナ禍で、運動不足になっていませんか？

## 65歳以上の4人に1人がフレイルの時代

自分や家族の将来のためできることを始めませんか？

# フレイル検査のご案内

検査ご希望の  
皆様へ



マスク着用にご協力下さい



37.5℃以上の方は検査をお受け出来ません

### シニアの方々はフレイルに要注意！

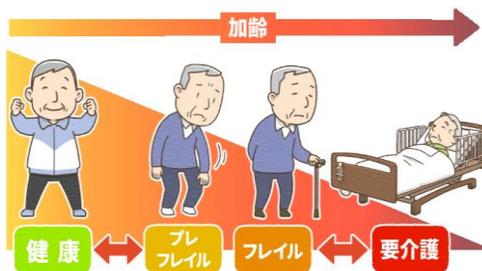


最近、足腰の弱さや体力の衰えを感じるのは年のせいかしら？

それをフレイルとも言いますよ。加齢に伴う身体や脳の機能低下を放っておくと、要介護状態に進みます。健康な状態へ戻るためには、フレイルの早期発見・早期対応が非常に重要です。



### フレイルの進行イメージ



そうなる前の  
**早期発見！  
早期対応！**  
が重要です

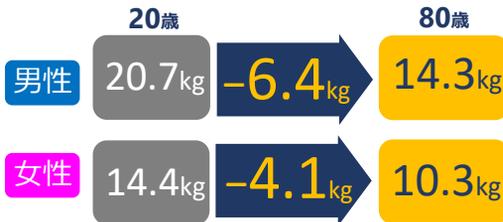
### 進行すると…

疲れやすい  
活動量低下

寝たきり  
要介護状態

### フレイルで特に重要な筋肉！

年齢に伴い脚部の筋肉量は減少！



【内容】問診・筋力検査・歩行速度検査・体組成検査・結果説明

【所要時間】約20分 【料金】4,400円（税込）

【実施場所】赤坂山王メディカルセンター7階 リハビリテーションセンター

【ご予約可能日時】随時ご予約受付中

検査当日は  
動きやすい  
服装で  
お越しください

	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~16:30	●	●	●	●	●	●

気になる検査結果だった場合、当センターの医師の指示により、フレイル予防に向けたリハビリテーションをお受け頂くことも出来ます

## お申込み・お問合せ先 赤坂山王メディカルセンター

①フレイル検査希望 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号

●お電話の場合 **03-6230-3701** (月~土 8:30~17:30)

●ご来院の場合 申込窓口**7**階クリニック受付 (月~金 8:30~17:30 土 8:30~12:30)

# 赤坂山王メディカルセンター リハビリテーションセンターの特長

- 医療保険・介護保険・自費によるリハビリに適應しています
- パワーリハビリ機器\*1が充実しています
- クリニックを併設しているため

安心・安全なリハビリが可能です



\*1… パワーリハビリ機器とは 高齢者向けに開発されたトレーニングマシンです。楽に感じる程度の負荷での反復運動(有酸素運動)を行うことによって、日頃使われていない筋肉や神経系の動きを引き出します。

## リハビリテーションの種類

### 医療リハビリテーション（医療保険）

#### ◇主な対象疾患

骨・関節痛、腰痛・ヘルニア、四十肩・五十肩、リウマチ、フレイル\*2、その他

\*2…フレイルとは 健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下が見られる状態

#### ◇対象となる方

- ・ 医師が必要と認めた患者様
- ・ 生活上でお困りの患者様

### 短時間通所リハビリテーション（介護保険）

#### ◇このような方におすすめです

- ・ パワーリハビリに興味がある
- ・ 仲間と一緒に身体を動かしたい
- ・ 個別プログラムも受けたい

#### ◇対象となる方

- ・ 介護保険の認定を受けている方
  - ・ 要支援・要介護1～2に該当する方
- ※要介護3以上の方もご相談ください

### 自費リハビリテーション

#### ◇このような方におすすめです

- ・ 健康増進のためにリハビリをしたい
- ・ 病気やケガの後遺症がある
- ・ 体組成計等で身体の状態を知り、運動のサポートを受けて体質改善をしたい
- ・ 体力や筋力、認知機能の評価と、その結果をもとにした運動・生活指導を受けたい

#### ◇対象となる方

どなたでも受けただけです

リハビリに関するお問い合わせは

**主治医、または 赤坂山王メディカルセンター リハビリテーションセンターへ**

当センターのリハビリが気になる方はどなたでも、お気軽にお問い合わせ下さい。

**電話：03-6230-3701**

(電話受付時間 8:30～12:00/13:00～17:30)

〒107-8402 港区赤坂4丁目1-26W棟



赤坂山王メディカルセンター

