

月刊 ゆがの通信

2018年6月号

発行：ゆがの薬局

「フレイル」は要介護の一步前の状態 「独活寄生丸」で再び健常な状態に！

「フレイル」とは？

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。「フレイル」は健常な状態と要介護状態の中間にあたり、加齢とともに筋力や心身の活動力が低下した状態のことです。

日常生活の中で筋力の衰えを感じたことがありますか。例えば、バスに乗るときに昇降口の低い段差につまづいたり、手すりにつかまらないと座席から立ち上がれないという場合です。加齢による老化は、女性の場合は三十五歳くらいから胃腸と筋力が、男性の場合は四十八歳くらいから筋力が衰え始めるといわれています。さらに年を経ると男女とも五臓の腎（じん）と肝（かん）も弱ってきます。漢方という腎と肝は人間の生命エネルギーの源であり、骨や筋との関係が深い部署です。



骨や筋が弱り、全力が出せなくなる、起きる・座るなどの全身の力が必要な日常の動きができなくなります。動かなくなることでさらに骨や筋が弱

くなり、少しの転倒でも骨折しやすくなり寝たきりへとつながってしまつケースも多々見られます。女性の場合は閉経後にホルモン分泌が減少し骨粗しょう症を起しやすいため特に注意が必要です。また、外出することがおっくうとなり、人と接する機会が減ります。これにより脳の老化も進みやすくなり、認知症のきっかけにもなります。

高齢者のフレイルは要介護の前段階として危険視されていますが、ここで重要なことは「適切な介入・支援により再び健常な状態に戻ることができる」ということで、周囲が高齢者のフレイルに早く気づいてあげて、正しく介入（治療や予防）をすれば要介護を回避することができるということなのです。

フレイルの介入方法のポイント

加齢により次のような症状が前兆として見られます。

- ① 訳もなく疲れやすい
- ② 食欲不振から低栄養として体重減少
- ③ 運動・体操（農作業を含む）をしていない
- ④ 歩くのが遅い
- ⑤ 力が入らない

などこれらの症状への対策がフレイル対策の入口へとつながると考えられます。

そしてフレイルは「未病」の一つとして捉えることができるため漢方治療の良い適応となります。

当店では「独活寄生丸（どっかつきせいがん）」をおすすめています。独活寄生丸の主成分であるソウキセイ、トチュウ、ゴシツ、シオウは肝と腎を養って骨や筋肉を丈夫にして老化による骨粗しょう症や膝関節症などの退化性の骨変形による腰痛、膝痛をやらげるのはもちろんのこと、関節の変形や周辺筋肉の萎縮を予防してくれる漢方薬です。



漢方療法推進会「独活寄生丸」

（第一類医薬品）

六〇袋入り（一か月分）

八、〇〇〇円十税



「独活寄生丸」についてのご相談ご質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう



1ヶ月分 8200円（税込）

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>