

# フレイルを調べる

※フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態を指します。

パスファインダー（Pathfinder）とは、あるテーマ・主題を調べるときに役立つ資料やアプローチの方法を分かりやすく紹介したものです。調べものをする際に、ぜひご利用ください。

## 検索のためのキーワード

フレイル、虚弱、老衰、脆弱、衰弱、高齢者、加齢、低栄養、オーラルフレイル、要介護、低筋肉量、体重減少、健康管理、生活習慣病、健康長寿、介護予防、老年症候群、サルコペニア、ロコモティブ症候群

## 概略を調べる [辞典、白書、ハンドブックなど]

本の情報	請求記号	並んでいる場所
南山堂医学大辞典 第20版 南山堂 2015.4	490.33/NA	参考図書コーナー
医学書院医学大辞典 第2版 医学書院 2009.2	490.33/I	参考図書コーナー
健康長寿学大事典 北徹監修 西村書店 2012.7	493.185/KE	参考図書コーナー
「病気予防」百科 100歳まで元気人生 渡邊昌 監修 日本医療企画 2007.10	498.3/B	参考図書コーナー

## フレイルへの理解を深める

本の情報	請求記号	並んでいる場所
高齢者の患者学 “治す医療” から “治し支える医療” へ 秋下雅弘監修 アドスリー 2020.1	493.185/KO	閲覧室
舌を鍛えると長生きできる! フレイルの専門医が教える 平野浩彦著 PHPエディ ターズ・グループ 2018.7	497.9/SH/KENKO	医療情報健康コーナー
実践オーラルフレイル対応マニュアル 平野浩彦編 東京都福祉保健財団 2016.10	497.9/J	閲覧室
Q&Aでよくわかる口から健康まるごとBOOK 口腔機能低下症●オーラルフレイル● 嚥下障害 日本訪問歯科協会監修 現代書林 2020.8	497.9/KY	閲覧室
イラストで学ぶ高齢者リハビリテーション栄養 若林秀隆著 講談社 2019.4	493.185/I	閲覧室

## 予防法・治療法について調べる

本の情報	請求記号	並んでいる場所
いっしょに食べよう フレイルを予防し、老後を元気に暮らすためのらくらくメニュー ー 川口美喜子著 木星舎 2018.2	498.59/I	閲覧室
健康寿命を延ばす高齢者の栄養と食事 成田美紀監修 池田書店 2018.5	498.59/KE	閲覧室
高血圧でもフレイルは防げる 原田和昌監修 小学館クリエイティブ 2019.12	493.25/KO	閲覧室
脱フレイルのすすめ 90歳現役・メッセージ&全仕事 片方善治著 河出書房 2018.6	289.1/KA	閲覧室
100歳時代の到来とフレイル対策 ヘルササイズのすすめ 斎藤定雄著 不味堂出版 2020.6	498.3/HY	閲覧室
老後と介護を劇的に変える食事術 食べてしゃべって、肺炎、虚弱、認知症を防ぐ 川口美紀子著 晶文社 2018.1	498.59/R	閲覧室

歌って気づく!フレイルと認知症 「効果の見える音楽療法」実践BOOK 甲谷至著 あおぞら音楽社 2018.10	497.9/U/KENKO	医療情報健康コーナー
人生100年、自分の足で歩く 寝たきりにならない方法教えます かじやますみこ著 プレジデント社 2018.8	493.6/J	閲覧室

## インターネットを使って調べる

最終アクセス日：2021.2.21

### ▼eヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

厚生労働省が開設しているサイト。生活習慣を見直すために役立つ情報がたくさん掲載されています。

### ▼公益財団法人 北海道健康づくり財団 <http://www.hokkaidohealth-net.or.jp/>

健康の保持増進に役立つ情報や医療機関を調べることができます。

### ▼公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 <http://www.health-net.or.jp/>

健康づくりや体力アップに役立つ情報を調べることができます。

### ▼公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/>

高齢期を前向きに生活するための情報が掲載されています。

### ▼医師たちがつくるオンライン医療事典 MEDLEY (メドレー) <https://medley.life/>

病気の基礎知識、原因、症状、治療や検査の情報をやさしく分かりやすくまとめています。

## 関係機関・団体

関係の専門機関などにもたずねてみましょう。

利用にあたっては、事前に対応してくれる時間や手続きなども確認しましょう。

札幌市地域産業保健センター 札幌市中央区大通西 19 丁目 (札幌市医師会館 1 階) 011-623-6226

・労働者の健康管理、健康維持増進について幅広く相談等を受け付けています。

札幌市保健福祉局高齢保健福祉部高齢福祉課 札幌市中央区北 1 条西 2 丁目 札幌市役所本庁舎 3 階 011-211-2976

・高齢者の生きがい活動支援などについて、幅広くいろいろと知りたいときに。

## 【資料を自由に手に取れる場所】

- ・ 閲覧室
- ・ 参考図書コーナー
- ・ 開架書庫
- ・ 子どもの本コーナー
- ・ 書誌
- ・ 雑誌索引
- ・ 医療健康情報コーナー
- ・ ビジネスコーナー
- ・ 旅の本コーナー
- ・ 一般展示中
- ・ 文庫・新書コーナー
- ・ 県史・市町村史コーナー
- ・ 社史コーナー
- ・ 漫画コーナー
- ・ えほんコーナー
- ・ えほんコーナー展示
- ・ 読書案内コーナー
- ・ 学校図書館支援コーナー
- ・ 図書館学資料室
- ・ 図書館学雑誌

ここで紹介した資料や情報は、ほんの一例です。さらに調査をすすめるために、わからないことがあれば、図書館の職員におたずねください。