



代々木診療所だより NO382



2026年1月28日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)



2026年2月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	—	—

*土日と祝日は
休診です。

- ※ 受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（インフルエンザ、新型コロナ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹）をおこなっています（予約制）
- ※ 2/11（水）、23（月）は、祝日のため休診です。

～2月1日は『フレイルの日』～

歳を取るとだんだんと心身の活力が弱くなり、社会とのつながりが減ってしまいがちです。

大きな病気にならないまでも、活力のある生活が徐々にできなくなってしまうます。

このような状態を「フレイル」（虚弱）と言い、フレイルという言葉を広めて

早期発見と予防の大切さを伝えるために、記念日として制定されました。



※ 歳をとっても心身ともに活力ある

生活を送るためには

- ① 栄養
- ② 運動
- ③ 社会参加 が重要



社会参加は、ボランティアや、友人とのカラオケなどでもいいのです。

社会的交流がフレイル予防につながります。元気な時から、地域活動などに
出かけてみましょう。高齢の方は地域包括支援センターや自治体でおこなって
いる健康教室や、要支援状態の方はデイサービスの利用ができます。



フレイル予防で活力ある生活を送りましょう。

※花粉の飛散がはじまりました。花粉症のある方は、早めに治療を開始しましょう(*^-^*)