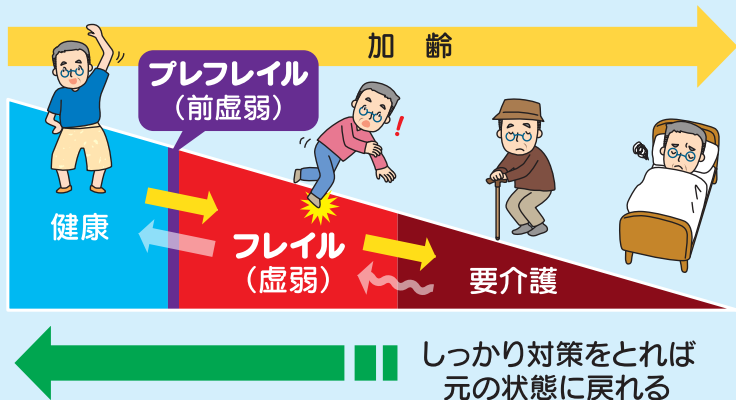


フレイルとは?

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



あなたのフレイル度をチェックしてみましょう!


1. 日常生活

① 

車の運転、もしくはバスや電車を利用して1人で外出していない

② 

日用品の買い物をしていない

③ 

1人で預貯金の出入れをしていない

④ 

友人の家を訪ねていない
(家族、親戚は含まない)

⑤ 

家族や友人の相談に乗っていない
(電話での相談も含む)

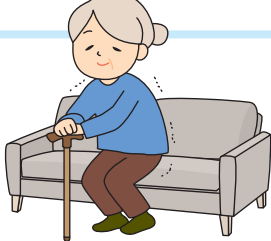
チェックは

個

2. 運動機能

⑥ 

階段をのぼるのに手すりが必要

⑦ 

椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要

⑧ 

15分位続けて歩いていない
(杖使用の有無は問わない)

⑨ 

この1年間に転んだことがある

⑩ 

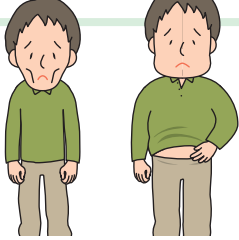
転倒に対する不安が大きい

チェックは

個

3個以上チェックがついたら**運動(体操)**を心がけましょう!

3. 栄養状態

11 

6か月で2~3kg以上、
体重が減ったまたは増えた

12 

食べることが
楽しくなくなった

チェックは
個

どちらかにチェックがついたら
食事(栄養)に気をつけましょう!

4. 口腔機能

13 

以前に比べて固い物
(たくあんやさきかなど)
が食べにくくなった
※半年前から変化がなければ含まない。

14 

お茶やみそ汁、酢の物
等でむせることがある

15 

お口のかわきが
気になる

チェックは
個

2個以上チェックがついたら
お口の健康に気をつけましょう!



5. 活動

16 


週に1回以上、
家族以外の人と会う
場所に出かけていない

17 

昨年と比べて外出の
回数が減っている

チェックは
個


6. 認知機能

18 

周りの人から
「いつも同じ事を聞く」などの
物忘れがあるとされる

19 

自分で電話番号を調べて、
電話をかけていない

20 

今日が何月何日か
わからない時がある

チェックは
個

脳と心の活性化で認知症を予防しましょう。

..... **脳を活性化するには?**

- 1 適度の運動
- 2 余暇を楽しむ
- 3 新しいことに挑戦する
- 4 楽しくしゃべり、笑う



7. こころの状態

ここ2週間の生活はそれ以前と比べて…

21

以前は…

毎日の生活に充実感がない

22

以前は…

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

23

楽にできていたことがめんどろに感じる

24

自分が役に立つ人間だと思えない

25

わけもなく疲れたような感じがする
(農業や家事での疲労は含まない)

チェックは

個

8. 聞こえ

え？

会話をしているときに聞き返す事がよくある

相手の言った内容を聞き取れなかったとき推測で言葉を判断することがある

CHIN!

電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる

大勢の人がいる場所や周りがるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらい

「聞こえ」が気になる方は、耳鼻科医師（補聴器相談医）への相談をおすすめします。

①～②⑤ (25個中) 個

あなたのフレイル度は…

4～7個 … プレフレイル(前虚弱)

8個以上 … フレイル

市町村の介護予防担当課 または お近くの地域包括支援センター にご相談ください。

あなたにあった、介護予防に取り組む体操教室やリハビリ教室が見つかるかも！

(教室参加者の声)

90歳になっても杖を使わずに歩けるようになった

週1回の体操で体を動かすと調子がいい