

あなたもチェック！フレイルチェック表

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
社会性・心	8	昨年と比べて外出の回数が減った	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい
	9	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
	11	何よりもまず、もの忘れが気になる	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい

フレイルチェックをしよう！

フレイルは身体だけでなく、精神面・認知面・口腔衛生・社会面などからも要介護の危険が高い状態をとらえています。

左の表を使ってフレイルにあてはまるかどうかチェック

してみましょう。右側の欄に
ついた丸が6個以上ある人は、
フレイルの可能性が
あります。
生活習慣をどのように変え
ればよいか、一緒に確認して
きましょう。



改善のキーワードは、食事・運動・人とのつながり

ここでは3つの観点からフレイルの改善策をみていきましょう。

○食事について

・1日3食とり、食事を抜かないようにしましょう。

・主食、主菜、副菜をそろえ、特にタンパク質をしっかりと取りましょう。(ただし、腎機能の悪い人は主治医に相談しましょう) 缶詰やレトルト食品、惣菜、配食サービスを活用し、栄養バランスアップを心がけましょう。

・よく噛んで食べ、口を動かすよう心がけましょう。必要なら人は義歯を活用しましょう。

・歯磨きや定期的な歯科検診でお口の健康を守りましょう。

○運動について

・百歳体操など地域で行っている体操を活用しましょう。

・家事や散歩も筋力をつける上で役立ちます。

○人とのつながり

力をアップ

・電話や手紙、メールやSNSを活用しましょう。

・買い物や移動のついでに挨拶、声かけをすることも心の健康につながります。

食事・運動・人とのつながりを心がけて、健康に長生きしていきましょう。