

# ～フレイルチェックをしてみよう～



1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない
2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
12	あなたはたばこを吸いますか	吸わない やめた	吸っている
13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」

## フレイル予防の3つのポイント

### 運動

- 運動を習慣づけ、体力を保つ
- 自宅でできる簡単筋トレを行う
- 近所で行っている運動教室などを利用して運動する

### 栄養

- 1日3食しっかり食べる
- 特に肉・魚・牛乳・卵などのたんぱく質をきちんと摂取する
- 歯みがきをしっかり行う

### 社会参加

- 家にこもらず、外に出る
- 家族や友人と電話や手紙で交流する
- 自分の好きな趣味や地域活動を行う
- ボランティアを行う