

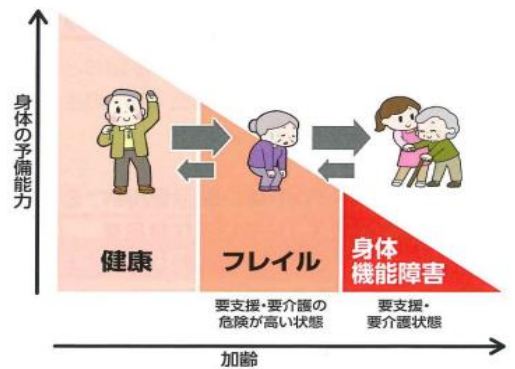
## フレイルとは何か？

「加齢とともに心身の活力が低下した状態」  
(活力:筋力や認知機能など)

裏面のチェックシートで  
簡単チェック！

健康な状態と要介護状態の中間的な状態のことです。

この状態になると、からだの機能が低下しているために、“ちょっとしたこと”をきっかけに転倒して骨折、身の回りのことが出来なくなるなど、介護が必要な状態になりやすくなります。フレイルな高齢者では、そうでない高齢者に比べ、介護が必要になるリスクが **4倍も高い**ことがわかっています。



## フレイル予防の3本柱

フレイル予防の鍵は、生活習慣病の予防・管理と「**栄養・体力・社会参加**」

フレイルやフレイルの予備軍だからといって、がっかりすることはありません。早い段階でからだのサインに気づき、日々の生活を見直すことで、何歳からでもフレイルの予防、改善が出来るのです。

フレイル予防のポイントは生活習慣病の予防に加えて「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりを保つことです。東京都健康長寿医療センター研究所が実施してきた長年の研究成果から、

- 「**栄養状態が悪い**」
- 「**体力が低い**」
- 「**社会との関わりが少ない**」

ことなどがフレイルのリスクを高めることが分かっています。栄養状態の悪化や体力の低下、社会とのつながりの希薄化は特に高齢期に起こりやすい気を付けたい問題です。

粗食は ×！  
肉や魚もしっかり食べよう



しっかり体を動かそう  
いつもの散歩に  
「筋力運動」をプラス！

積極的に外出して  
いろいろな活動に  
参加しよう

フレイルのリスクを  
高める要因



# あなたはいくつ当てはまる？

チェックシートを使うとフレイルの有無を簡単にチェックすることができます。

## フレイルチェックシート 15の質問で簡単チェック!!

「はい」または「いいえ」に○をつけ、太枠内の○の個数を数えます(1つにつき1点で計算)

体力	1	この一年間で転んだことがありますか	はい	いいえ
	2	1 kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	いいえ	はい
	3	目は普通に見えますか 注)眼鏡を使った状態でもよい	いいえ	はい
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	6	この一年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	7	最近食欲はありますか	いいえ	はい
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか 注)入れ歯を使ってもよい	いいえ	はい
	9	この6か月間に 3 kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか 注)庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	いいえ	はい
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	いいえ	はい
	14	親しくお話ができる近所の人はいますか	いいえ	はい
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	いいえ	はい

判定：12~13点：フレイル予備軍  
11点以下：フレイルの疑いあり

合計点数 \_\_\_\_\_ 点

福利厚生委員会では「フレイルだより」を毎月発行する予定です。  
次回からは簡単な体操を分かりやすいイラスト付きで紹介していきます。