

※フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。」 (活力:筋力や認知機能など)

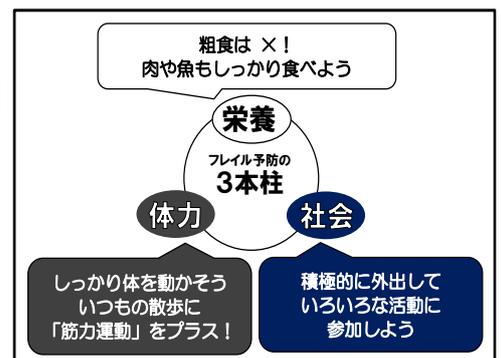
昨年9月から発行を開始した「フレイルだより」今までの内容を振り返ってみましょう。

- No.1 フレイルとは?・フレイルチェックシート
- No.2 準備運動
- No.3 コーディネーション運動
- No.4 ストレッチ運動～イス編～
- No.5 ストレッチ運動～床・たたみ編～
- No.6 筋力運動～イス編～
- No.7 筋力運動～床・たたみ編～

いろいろな運動をご紹介しましたが、皆さんチャレンジされていますか?
フレイル予防には継続が大切です。体調に合わせて無理せず続けましょう!
※「**フレイルチェックシート**」を裏面にご用意しました。運動の効果を確認してみてください。

フレイル予防のポイントは、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つけたい問題です。

毎日の食事は、いろいろな食品をバランスよく食べることが大事です。次回からはフレイル予防の「**栄養プログラム**」を紹介していきます。運動と組み合わせてぜひ取り組んでください。



フレイル栄養プログラムの流れ

① プログラムの目標

次回紹介!

フレイル予防のポイント紹介です。

② 筋肉

筋肉を増やす食事

※たんぱく質を多く含む食品 等

③ 骨

骨を強くする食事

※カルシウム
ビタミンD
ビタミンK 等

④ 血管

血管をしなやかに保つ食事

※脂質と血管との関わり 等

⑤ 病気

不調や病気に負けない食事

※ビタミン・ミネラル
食事の組合せ 等

⑥ 頭とからだ

頭とからだをしっかりと働かせる食事

※糖質の役割 等

⑦ 足りない物

自分に足りない食品をみつけよう

※チャレンジシートの紹介 他

⑧ 栄養状態

栄養状態をチェックしよう

※体重・口腔ケア 等

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	1km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	眼は普通に見えますか 注)眼鏡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、だいたいの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、3kg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

※次回はフレイル栄養プログラムの目標をご紹介します。