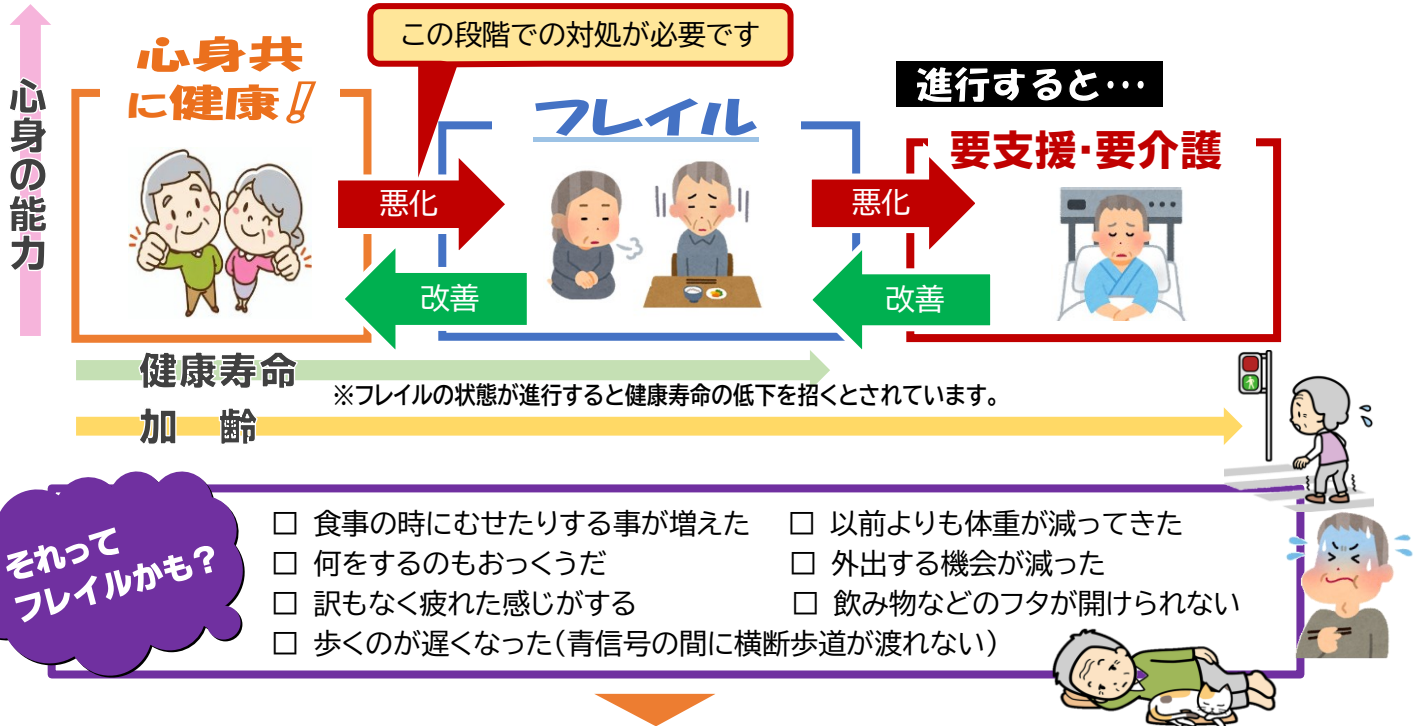


## フレイルとは？ 「虚弱」を意味する英語「frailty」(フレイルティー)を語源としてつくられた言葉で「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです」(活力:筋力や認知機能など)

**栄養状態が悪い・体力が低い・社会との関わりが少ない** ことなどがリスクを高めます。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、健康に過ごしていた状態から要介護状態に変化していきます。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。



**こんな傾向があれば予防に取り組むチャンスです！**

令和5年9月No.25～令和6年3月No.31まで「フレイル栄養プログラム」を紹介しました。今までの内容を振り返ってみましょう。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| No.25 話し上手は聴き上手   | ※3つの「きく」          |
| No.26 話し上手は聴き上手   | ※上手なきき方           |
| No.27 笑う門には福来る    | ※笑いの疑問・効果         |
| No.28 笑う門には福来る    | ※笑いのレッスン          |
| No.29 転ばぬ先の豆知識    | ※転ばない為の意識と知識      |
| No.30 転ばぬ先の豆知識    | ※転ばない為の意識と知識 2    |
| No.31 プラス思考の人づきあい | ※「ダメ出し」ではなく『ヨイ出し』 |

令和3年9月から発行開始した「フレイルだより」。2年半に渡り運動プログラム・栄養プログラム・社会プログラムを紹介してきましたが、前回で全プログラムの紹介は終了しました。今後はもう一度「運動プログラム」に戻り、体力測定などの情報もお届けする予定です。

「フレイルだより」はセンターのホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

<https://webc.sjc.ne.jp/irumatobu/index>

(ホームページ内：会員向け情報→事務局からのお知らせ→フレイルだより)



# あなたはいくつあてはまる？

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<br>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<br>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<br>養 | 7  | 最近食欲はありますか                                    | いいえ | はい  |
|        | 8  | 現在、だいたいの物は嚙んで食べられますか<br>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<br>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<br>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