

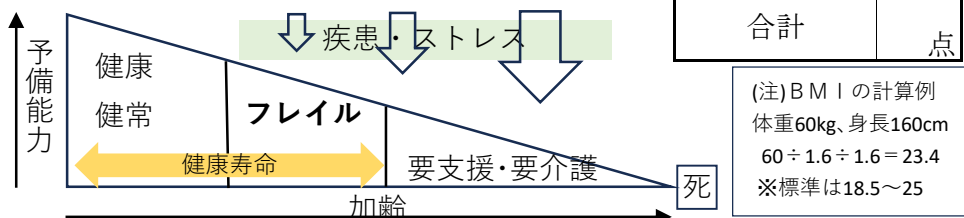
フレイル・チェックシート

＜フレイルとは？＞

元々は「か弱さ」や「もろさ」を意味する英語“frailty”の訳語で、加齢により心身が老い衰えた状態を指します。放置しておくくと「要介護」状態へと進行しますが、適切な対処によって予防や改善が可能です(下図参照)。ある研究では75歳頃がその分かれ道と言われています。

まずは、自分が現在どういった状態なのかを、下記の設問に答えて把握しましょう！

No.	質問項目	はい	いいえ	計	解説
1	バスや電車で1人で外出していますか？	0	1	点	①日常生活に必要な機能全般 No.1～20が10点以上で、生活に必要な機能の低下の心配
2	日用品の買い物をしていますか？	0	1		
3	預貯金の出し入れをしていますか？	0	1		
4	友人の家を訪ねていますか？	0	1		
5	家族や友人の相談にのっていますか？	0	1		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	0	1	点	②運動の機能 3点以上で、足腰の筋力低下の心配
7	椅子に座った状態から何にもつかまらずに立ち上がっていますか？	0	1		
8	15分位続けて歩いていますか？	0	1		
9	この1年間に転んだことがありますか？	1	0		
10	転倒に対する不安は大きいですか？	1	0		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	1	0	点	③栄養状態 2点以上で、栄養不足の心配
12	BMIが18.5未満ですか？ ※欄外(注)参照 (BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m)	1	0		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	1	0	点	④口腔の機能 2点以上で、口腔機能低下の心配
14	お茶や汁物等でむせることがありますか？	1	0		
15	口の渇きが気になりますか？	1	0		
16	週に1回以上は外出していますか？	0	1	点	⑤閉じこもり No.16該当で、閉じこもりの心配
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	1	0		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか？	1	0	点	⑥認知機能 1点以上で、認知機能低下の心配
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？	0	1		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか？	1	0		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1	0	点	⑦うつ 2点以上で、うつの心配
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今では“おっくう”に感じられる	1	0		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1	0		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1	0		
合計				点	



- ・0～3点 健康
- ・4～7点 プレフレイル
(フレイル予備軍)
- ・8点以上 フレイル