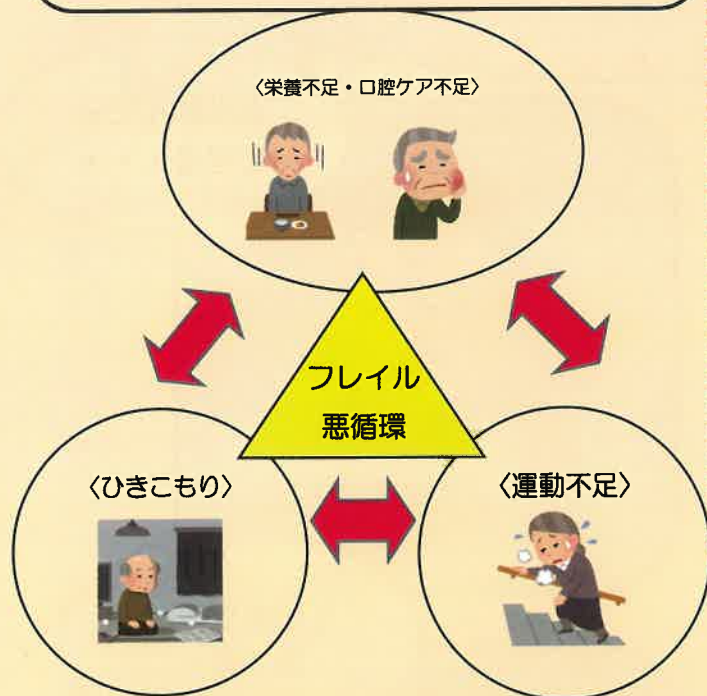


フレイルとは

「フレイル」とは、健康と要介護の間の状態のことを呼び、「加齢によって心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。そのまま放置すると要介護状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をすることが大切です。



年を取ると、筋力、体力、脳力が衰え（フレイル）、いつか寝たきりになります。

じっとしていると楽！は危険です。

寝たきりにならないように、筋力、体力、脳力を鍛えましょう。

1. しっかり食べましょう。高齢者はぼっちゃりが長生きです。肉、魚、たんぱく質を食べましょう。
2. 頭も体も動かし、自分で出来ることは自分でしましょう。
3. 無理はしなくて良いです。10分、足踏み、散歩。5回、10回のスクワットなど、少しかから始め、増やしましょう。心臓、腎臓にも良い効果があります。
4. 転ばないように、注意しましょう。
5. 会話、本読み、仕事は、頭のリハビリ。
6. 一人ぼっちにならない。

さあ、かかりつけ医、ケアマネジャー達と相談しながら、始めましょう。そして続けましょう。自分がやりましょう。

（旭区医師会 高橋先生）



まずは、フレイルチェックから！フレイルの兆候があるかどうか、次の11の項目に答えてみましょう。

チェック項目		回 答		回答2に該当したら・・・
		1	2	
口 腔	1. 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	2ページへ
	2. お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ	
栄 養	3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ	3ページへ
	4. 野菜料理と主菜（お肉又はお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	いいえ	はい	
運 動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	4ページへ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ	
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	
社 会 参 加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	5ページへ
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ	
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	

※フレイルチェック（簡易チェック）「東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢監修」を引用

チェックの結果はいかがでしたか？

チェックをしてみると健康を維持していく上で大切な食事のことや、運動、こころの元気度がわかります。回答欄2の方に○がついた項目は注意が必要です。該当ページを参考に、フレイル予防に取り組みましょう。