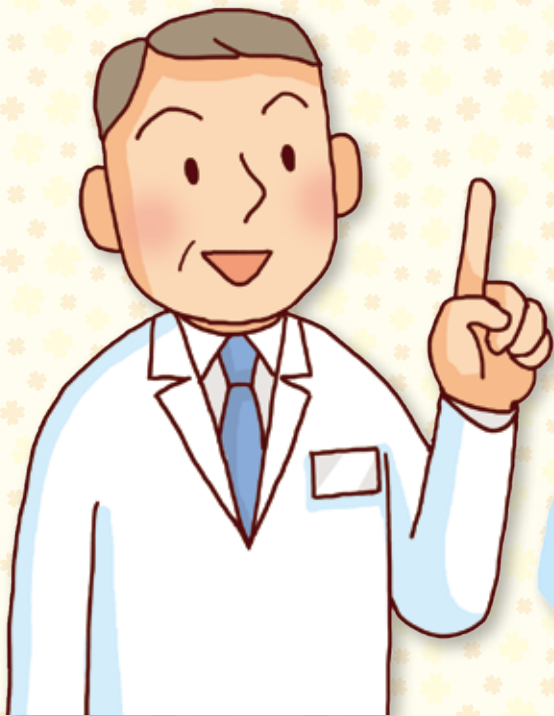


心身の機能に 衰えがないか チェックしましょう!

あなたの
“いま”を調べる
フレイル
チェック票
付き

フレイルを予防して健康長寿!



高齢期の健康を守るためには、心臓病や脳卒中などの病気を防ぐことに加え、**心身の機能が衰えた状態である「フレイル」**を防ぐことが大切です。

病気の予防には健康診断が欠かせないように、フレイルの予防も「心身の機能に衰えがないか」を定期的にチェックすることが大切です。中面の質問票（フレイルチェック票）で定期的に確認して、衰えている機能があるようでしたら、生活習慣の改善に取り組んだり、町役場や地域包括支援センター（裏表紙参照）に相談してみましょう。

あなたの健康状態をチェック（フレイルチェック票）

「あなたの状態」で当てはまるものに○をつけてください。

| No | 質 問 | あなたの状態 | ポイント | 調べる内容 |
|----|---|-------------------------------------|----------------------|---|
| 1 | あなたの現在の健康状態はいかがですか | ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない | 健康状態 | 自分の健康をどう感じているかを調べます。健康状態がよくないと感じている人は、体などが衰えやすい危険があります。 |
| 2 | 毎日の生活に満足していますか | ①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満 | 心の健康状態 | 心の健康状態を調べます。うつ病など心の健康状態がよくない状態が続くと、動く気がしなくなるなど、フレイルを招いたり、日常生活に支障が出ます。 |
| 3 | 1日3食きちんと食べていますか | ①はい ②いいえ | 食習慣 | 栄養がとれているか、規則正しく生活しているかを調べます。欠食があったり食事内容に偏りがあったりすると、栄養不足（低栄養状態）になりがちです。 |
| 4 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど | ①はい ②いいえ | 口腔の機能 | かむ力（咀嚼 ^{そしゃく} 力）、飲み込む力（嚥 ^{えん} 下機能 ^げ ）など口腔の機能を調べます。口腔の機能が衰えると、柔らかい物など食べやすい食品しか食べなくなるため、栄養に偏りが出てフレイルにつながったり、誤嚥 ^{ごえん} （誤って食べ物が気管に入る）により肺炎（誤嚥性肺炎）になるおそれがあります。 |
| 5 | お茶や汁物等でむせることがありますか | ①はい ②いいえ | | |
| 6 | 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか | ①はい ②いいえ | 体重の変化 | 栄養が不足していないか調べます。栄養不足（低栄養状態）になるとフレイル、そして介護が必要な状態（要介護状態）になりやすくなります。 |
| 7 | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか | ①はい ②いいえ | 運動・転倒 | 歩く速さ（運動能力）や転倒の危険、運動習慣を調べます。青信号で横断歩道を渡りきれないなど、歩く速さが衰えると、フレイル、さらには要介護状態へ進むおそれがあります。また転びやすい人は、転倒して骨折などのけがを負いやすく、そのことがきっかけで要介護状態につながる危険があります。反対に、定期的に運動していると、筋肉量や筋力が維持でき、転びにくくなります。 |
| 8 | この1年間に転んだことがありますか | ①はい ②いいえ | | |
| 9 | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | ①はい ②いいえ | | |
| 10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか | ①はい ②いいえ | 認知機能 | 脳の働き（認知機能）を調べます。年齢とともに脳の働きは少しずつ衰えますが、日常生活に支障が出るほど認知機能が衰えた状態が認知症です。認知症になる前の段階（軽度認知障害：MCI）で気づいて対処することで、認知症になるのを先延ばしにすることが期待できます。 |
| 11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか | ①はい ②いいえ | | |
| 12 | あなたはたばこを吸いますか (加熱式たばこや電子たばこを含む) | ①吸っている ②吸っていない ③やめた | 喫煙 | 喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患 ^{へいそくせい} ）、肺がん、糖尿病など、さまざまな病気の原因となります。何歳から禁煙しても、禁煙の効果はあります。 |
| 13 | 週に1回以上は外出していますか | ①はい ②いいえ | 社会参加 | 週に1回外出しない人は、足腰が弱くなったり認知機能が衰えやすく、他者との交流やボランティア活動など積極的に社会参加している人は、介護が必要な状態になりにくいことがわかっています。 |
| 14 | ふだんから家族や友人との付き合いがありますか | ①はい ②いいえ | | |
| 15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか | ①はい ②いいえ | 周囲の支援 (ソーシャルサポート) | 身近に相談できる人がいると、悩みを相談できたり助けを得られたりすることから、心身の健康を守りやすくなります。 |

フレイル予防のための10のポイント

ポイント1

健康状態 [チェックNo.1] ▶ ④あまりよくない、⑤よくないにチェックが入ったら

健康状態がすぐれない原因はわかっていますか？ また、それは最近のことか、ずっと続いていることか、どちらですか？

ずっと続いているようでしたら、かかりつけ医や保健センターに相談してみましょう。急な悪化の場合は医療機関を受診しましょう。



ポイント2

心の健康状態 [チェックNo.2] ▶ ③やや不満、④不満にチェックが入ったら

趣味などで気分転換できていますか？ 眠れなかったり、食欲が落ちたり、気分が落ち込んでゆううつに感じたりすることはありませんか？

ゆううつな気分が2週間以上続いて日常生活にも影響が出ている場合は、うつ病の可能性もあります。医療機関や保健センターなどに相談しましょう。



改善ポイント

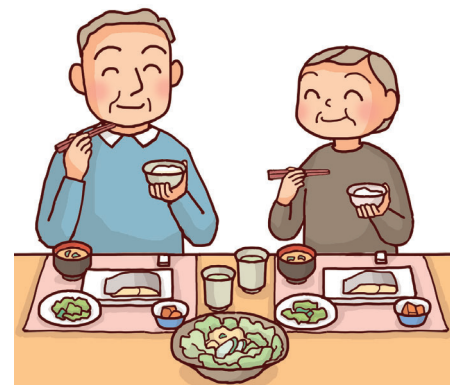
- 一定の時間に起きて朝日を浴びるなど、生活リズムを整えましょう。
- 散歩や適度な運動を習慣にしましょう。快適な睡眠や食欲アップにつながるほか、うつ病の予防にも効果があります。
- つらいときは無理をせず、心身を休めましょう。

ポイント3

食習慣 [チェックNo.3] ▶ ②いいえにチェックが入ったら

食事をおいしく食べていますか？ 食事の支度が大変だったりしますか？ 朝、昼、晩でごはんを食べないときがありますか？ 体重は減っていませんか？

高齢期は筋肉量が落ちやすいため、粗食は禁物です。毎日の3食の食事に気を配る必要があります。



改善ポイント

- 肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。
- 「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を毎日の食事の基本にすると、栄養バランスがよくなり、必要な栄養素がとれます。
- 食欲がないときは、たんぱく質が多い主菜から食べましょう。
- 家族や友人などと楽しく会食する時間を取りましょう。

ポイント4

口腔の機能 [チェックNo.4~5]

▶ ①はい にチェックが入ったら

固い物が食べにくくなった、食べこぼしや食事中にむせることが増えたなど、口腔の機能の衰え（オーラルフレイル）は全身の機能低下につながりやすく、注意が必要です。

改善ポイント



- 毎食後、正しい歯みがき、舌の清掃、義歯の清掃などで、口のなかをきれいに保ちましょう。
- 定期的に歯医者で歯と口のなかの状態を確認してもらいましょう。

ポイント6

運動・転倒 [チェックNo.7~9]

▶ No.7~8 で ①はい、No.9 で ②いいえにチェックが入ったら

歩く速さが遅くなり、日常生活に支障が出ている場合、フレイルの可能性あります。また、転倒による骨折は要介護を招く大きな原因です。

改善ポイント



- 歩くなど、1日40分以上、体を動かしましょう。週に1回は運動しましょう。
- 筋肉量や筋力の維持のために、スクワットなどの筋トレ（筋力トレーニング）も習慣にしましょう。

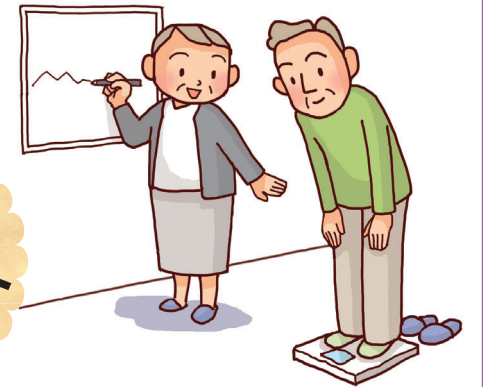
ポイント5

体重の変化 [チェックNo.6]

▶ ①はい にチェックが入ったら

高齢期では、肥満よりもやせすぎ（低栄養状態）に注意が必要です。やせすぎると筋肉量が減ることなどから、フレイルになる危険が高まります。

改善ポイント



- 定期的に体重をはかって、体重が減ってきていないかチェックしましょう。
- 1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう（ポイント3参照）。

ポイント7

認知機能 [チェックNo.10~11]

▶ ①はい にチェックが入ったら

認知機能の衰えは、生活習慣の改善で回復することや進行を抑えることが可能です。心配な場合は、地域包括支援センターや医療機関に相談しましょう。

改善ポイント



- ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動は、認知症予防にも効果的です。
- 読書やカラオケ、囲碁・将棋、認知機能をきたえる教室などの活動で、日頃から脳に刺激を与えましょう。

ポイント8

喫煙 [チェックNo.12] ▶①吸っている にチェックが入ったら

たばこは最大の健康リスクです。とくに高齢期では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という肺の病気に注意が必要です。少しの動作で息切れがしたり、せきやたんが続く場合は、一度呼吸器科などの医療機関で診てもらいましょう。

改善 ポイント

- 何歳からでも禁煙による効果はあります。周囲の人のためにも禁煙を。
- 禁煙外来を利用すると、薬（禁煙補助薬）により禁煙しやすくなります。



ポイント9

社会参加 [チェックNo.13~14]

▶②いいえ にチェックが入ったら

フレイルを招く原因の1つが「閉じこもり」です。外出しなくなると、心身の機能が低下してフレイルの危険が高まります。外出することで交流の幅が広まり、頭や体を使うよい機会になります。



改善 ポイント

- 1日1回以上は外出しましょう。
- 買い物、近所への散歩、病院への定期通院なども社会参加です。
- 友人や地域の人とのつきあい、稽古ごと、「通いの場」やボランティア活動などに、積極的に参加してみましょう。

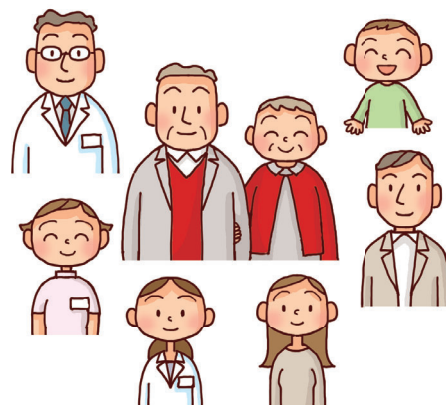
ポイント10

周囲の支援

(ソーシャルサポート)
[チェックNo.15]

▶②いいえ にチェックが入ったら

具合が悪くなったときなど、身近に相談できる人がいると心強いです。いない場合は、お住まいの地域包括支援センターなどに相談しましょう。



お問い合わせは

大磯町東部地域包括支援センター

対象地域

高麗、東町、大磯、東小磯、西小磯

大磯町大磯1352-1
(町立福祉センターさざれ石内)
TEL. 61-9966

大磯町西部地域包括支援センター

対象地域

国府本郷、国府新宿、月京、生沢、寺坂、虫窪、黒岩、西久保、石神台

大磯町国府本郷1196
(横溝千鶴子記念障害福祉センター 2階)
TEL.71-5595