

質問に答えて フレイルになっていないか 確認しましょう!

フレイルとは 年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力(筋力や認知機能等)が低下した状態

| | | | |
|----|------------|-------------------------------------|---|
| 1 | ①健康状態 | 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 |
| 2 | ②心の健康状態 | 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 |
| 3 | ③食習慣 | 1日3食きちんと食べていますか | 1. はい 2. いいえ |
| 4 | ④口腔機能 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | 1. はい 2. いいえ |
| 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 | ⑤体重変化 | 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 |
| 7 | ⑥運動・転倒 | 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 |
| 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1回以上していますか | 1. はい 2. いいえ |
| 10 | ⑦認知機能 | 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 |
| 11 | | 今日が何月何日かわからないときがありますか | 1. はい 2. いいえ |
| 12 | ⑧喫煙 | あなたはたばこを吸いますか | 1. 吸う 2. 吸わない 3. やめた |
| 13 | ⑨社会参加 | 週に1回以上は外出していますか | 1. はい 2. いいえ |
| 14 | | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか | 1. はい 2. いいえ |
| 15 | ⑩ソーシャルサポート | 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 |

赤字に○がついた項目は注意が必要です!

「後期高齢者の質問票」より

それぞれの改善ポイントを読んで、生活習慣の改善に取り組んでみてください

改善ポイントは裏面へ↓↓↓

☆フレイル予防のための改善ポイント☆

① 健康状態

健康状態がすぐれない原因はわかっていますか？

- ずっと続いているようでしたらかかりつけ医や南あわじ市役所健康課（☎43-5218）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。



② 心の健康状態

- 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、うつ病予防にも効果があります。
- つらいときは無理せず、心身を休めましょう。

③ 食習慣

- 肉や魚、大豆製品、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。
※「10の食品」を参考に、さまざまな種類の食品を食べましょう。
- 家族や友人などと楽しく会食する時間をとりましょう。



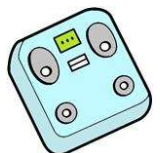
④ 口腔機能

- 毎食後、正しい歯磨き、舌や義歯の清掃などで、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。



⑤ 体重変化

- 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、栄養バランスの良い食事をしっかりととりましょう。（「③食習慣」参照）



⑥ 運動・転倒

- 歩くなど、1日40分以上、体を動かしましょう。週に2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力トレーニングも習慣にしましょう。



⑦ 認知機能

- 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。



⑧ 喫煙

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、一度医療機関で診てもらいましょう。

- 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。



⑨ 社会参加

- 1日1回以上は外出しましょう。
- 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。



⑩ 周囲の支援（ソーシャルサポート）

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、地域包括支援室などに相談してみましょう。

【お問い合わせ】

南あわじ市地域包括支援室

〒656-0492 南あわじ市市善光寺 22-1

TEL43-5237

