

大分県版

フレイル

チェックシート



広げよう！
みんなのできる
介護予防



記入日 1回目(年 月 日) → 2回目(年 月 日)

フレイルとは？

加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルは、早めに気づいて、適切に行動することにより、健康な状態に戻ることができます。



運動習慣、食習慣、社会参加などの予防法を
実践することによって元の状態に戻れる！

身体的フレイル

筋力・筋肉量の減少
低栄養
口腔機能の低下
生活習慣病など持病の悪化
難聴



フレイルの進行を 加速させる要因

認知・心理的フレイル

認知機能低下
抑うつ
意欲の低下



社会的フレイル

人と接する機会が少ない
外出頻度の低下



フレイルを予防するためには

運動(体操)

食事(栄養)

口の健康

社会とのつながり

が大切です!

体操

自宅でも介護予防に取り組んでみましょう!

めじろん元気アップ体操 **ビッグ4**

できるだけ毎日続けることが大切です。ゆっくり動かし、筋肉を意識して取り組みましょう。

弱い運動

強い運動(筋力アップ)

<p>1</p> <p>立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れにくくなります</p> <p>膝伸ばし(ももの前側)</p> <p>①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける</p>	<p>椅子座り立ち(ももの前側)</p> <p>①椅子にゆっくり座ったり立ったりする ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う</p>
<p>2</p> <p>転びにくくなります 歩きが元気になります</p> <p>足踏み・膝上げ</p> <p>①座ってゆっくり足踏みをする ②あるいは、片膝ずつ上げて止める</p>	<p>もも上げ</p> <p>①大腿をできるだけ高く上げる ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する</p>
<p>3</p> <p>バランスが良くなります 歩くのが楽になります</p> <p>片足立ち(脚全体)</p> <p>①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる ②椅子と反対側の膝を上げて止める</p>	<p>片足立ち(脚全体)</p> <p>①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める ②できれば、手を壁から離す</p>
<p>4</p> <p>転びにくくなります 歩きが元気になります</p> <p>つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</p> <p>①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ ②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す</p>	<p>つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</p> <p>①膝が曲がらないようにかかたを高く上げる ②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す ※壁やイスのそばでする</p>

めじろん元気アップ体操

検索

大分県ホームページにてめじろん元気アップ体操動画を見ることができます。



食事(栄養)

体は食べたものでつくられる!

- ◎「1日3食」食べて、生活リズムを整えましょう
- ◎主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品をとりましょう



主食
ごはん・パン・麺・いも類など

主菜
肉・魚・卵・豆類・乳製品など
(たんぱく質が多く含まれる食品)

副菜
野菜・きのこ類・果物など

- ま 豆類
- た 卵類
- く 果物
- ち 乳製品
- に 肉類
- や 野菜・きのこ類
- さ 魚類
- し 主食(ご飯・パン・麺)
- い いも類
- わ わかめ(海藻類)

食事のとり方のコツ

料理が大変なときは、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみよう。

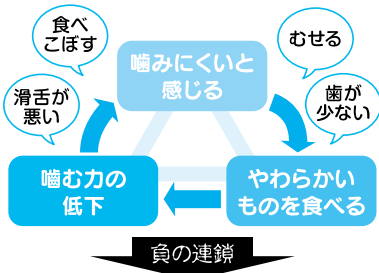
バランスのとれた弁当配達サービスを利用するのもおすすめです。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

高齢になると、筋肉量の減少や筋力低下が起こります。筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。

口の健康

心身の衰えは、お口から始まる…!?



口腔機能の低下 食欲の低下

筋力の低下

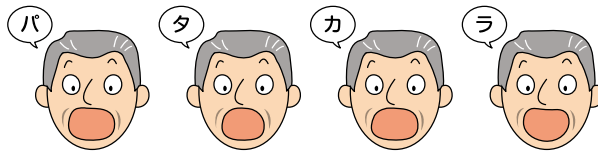
お口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると…

心身機能の低下
につながる

お口元気体操は
こちら→



朝起きたら… **パタカラ体操** 顔を洗って、顔の体操!鏡を見ながらしましょう



- 「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきりと発音します。はじめはゆっくりと5回くり返し、次に速く5回くりかえします。
- 舌の動きを意識して、滑舌よく発音するようにしてください。

★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります **朝の目覚め、スッキリ!**

大きく口をあけて、
大きな声で、
「お・は・よ・う・げ・ん・き!!」

**ぶくぶく
うがい
しましょう**



食事の前に… **舌の運動**

舌押し体操



おサルの顔から、
舌を左にぐるっと一周、
右にぐるっと一周
舌をぐるっと

舌出し体操



舌をおも
いっきり、
べ～

- ★舌の動きや働きがよくなります
 - ★唾液が出やすくなります
 - ★誤って食べ物が入管に入ることを予防します
- 食事は**→よく噛み!よく食べて!
バランスのよい食事を
食事のあとは→入れ歯は外して、
洗いましょう!歯みがきは、鏡を
見ながら丁寧に

お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気においしく食べられるように!

社会とのつながり

人との交流が健康長寿の秘訣!

社会参加のめやす

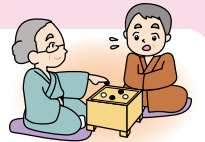
- 1日1回以上 外出する
- 週1回以上 友人・知人と交流する
- 月1回以上 地域の活動に参加する
- 家庭内で毎日の役割を持つ 等

※就労や地域の活動だけでなく、趣味や生涯学習、近所づきあいなども含みます。

社会参加の効果

- 人と話す機会が増える
- おのずと体を動かす
- おなかですいて食欲が出る
- 楽しみができて、刺激が増える

一歩外に出て、人とコミュニケーションをとり、さまざまな刺激を受けることで、心身機能を使う機会が増え、健康維持につながります。



● お薬いくつ飲んでますか?

高齢になると、医療機関を受診することが増え、飲む薬も多くなります。複数の薬を服用している(市販薬を含む)場合、飲み合わせによっては、副作用を起こすリスクが高まるので注意が必要です。気になる症状があるときは、勝手に薬をやめたり、減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。お薬手帳を使ってきちんと管理しましょう。



● 健康診断、最後に受けたのはいつですか?

高齢期の健診は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を発見するほか、心身機能の衰えの状態などをチェックして、フレイルを防ぐことに役立ちます。**必ず、年に1回は健康診断を受けて、健康長寿を目指しましょう!**健康診断を受けられる日程や場所については、各市町村担当課にお問合せください。



● ほんとうに怖い…脱水症!

高齢になると、水分を蓄える筋肉量が減るため、脱水症になりやすいといわれています。また、加齢とともに、喉の渇きも感じにくくなるので、気付かないうちに悪化し、命を落とす危険性もあります。

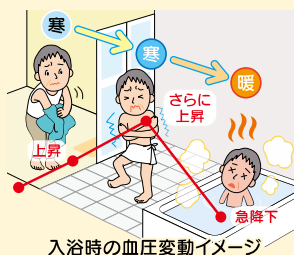
＝ 脱水を防ぐアドバイス ＝

- ① 起床時、体を動かす前後、入浴の前後、食事の時、眠る前などこまめに水分補給を行う
- ② 3食しっかり食べる
- ③ 下痢や嘔吐が続く場合は、医療機関を受診する

● 入浴中の事故にご注意

特に
冬季に多い

入浴時の急激な血圧の変動により、体に過大な負荷がかかることを**ヒートショック**と言います。これによる不慮の溺死・溺水が多くなっています。



＝ 事故を防ぐアドバイス ＝

- ① 入浴前に脱衣所・浴室を暖める
- ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで
- ③ 浴槽からゆっくり立ち上がる
- ④ 食後すぐ、飲酒後、内服後の入浴は避ける
- ⑤ 入浴するまえに同居者に声をかける



大分県版フレイルチェックシートに関するお問い合わせ (大分県ホームページは左QRコードから)

大分県福祉保健部高齢者福祉課 地域包括ケア推進班 ☎ 097-506-2767

令和4年3月 改訂版

あなたのフレイル度をチェックしてみましょう!

- ご自宅で、通いの場(高齢者サロン)などでみんなで、半年に1回を目安に、チェックしてみましょう
- 2回目(半年後)のチェックを行うときは、1回目のチェックの結果が見えないようにシートを折り曲げてチェックしましょう(▲の印を番号順に折り曲げてください)



▲山折り(2回目①~⑫をチェックするとき)

1. 日常生活

1回目	2回目
①	①
②	②
③	③
④	④
⑤	⑤
合計	合計
個	個

① 以前は...

車の運転、もしくはバスや電車を利用して、1人で外出して**いない**

② 以前は...

日用品の買い物をして**いない**

③ 以前は...

1人で預貯金の出入れをして**いない**

④ 以前は...

友人の家を訪ねて**いない**
(家族、親戚は含まない)

⑤ 以前は...

家族や友人の相談に乗って**いない**(電話での相談も含む)

生活が不活発になっていませんか?



2. 運動機能

1回目	2回目
⑥	⑥
⑦	⑦
⑧	⑧
⑨	⑨
⑩	⑩
合計	合計
個	個

⑥

階段をのぼるのに手すりが必要

⑦

椅子から立ち上がる時手すりや杖が必要

⑧

15分位続けて歩くことができない(杖使用の有無は問わない)

⑨

この1年間に転んだことがある

⑩

転倒に対する不安が大きい

3個以上チェックがついたら**運動(体操)**を心がけましょう!



3. 栄養状態

1回目	2回目
⑪	⑪
⑫	⑫
合計	合計
個	個

⑪

6か月で2~3kg以上、体重が**減った**または**増えた**

⑫

食べる**ことが楽しくなくなった**

どちらかにチェックがついたら**食事(栄養)**に気をつけましょう!



▲山折り(2回目①~⑫をチェックするとき)

4. 口腔機能

1回目	2回目	13		14		15	
合計	合計	個	個	2個以上チェックがついたら お口の健康 に気をつけましょう!			

5. 活動

1回目	2回目	16		17		
合計	合計	個	個			

6. 認知機能

1回目	2回目	18		19		20	
合計	合計	個	個				

7. こころの状態

ここ2週間の生活は **それ以前** と比べて...

1回目	2回目	21		22		23	
合計	合計	個	個	24		25	
2つ以上チェックがついたら、お近くの 地域包括支援センター に相談しましょう							

25項目のうち、いくつチェックが付きましたか？

1回目(月 日) 個

2回目(月 日) 個

4~7個 → **プレフレイル**
(前虚弱)

8個以上 → **フレイル**

プレフレイル(前虚弱)または**フレイル**に該当した方は、
市町村の介護予防担当課または**お近くの地域包括支援センター**に
ご相談ください。

(教室参加者の声)

あなたにあった、
介護予防に取り組む体操教室や
リハビリ教室が見つかるかも!

90歳になっても
杖を使わずに
歩けるように
なった

週1回の体操で
体を動かすと
調子がいい

今日からフレイル予防を実践しましょう!

聞こえ

1回目	2回目	A 会話をしているときに 聞き返す事がよくある	B 相手の言った内容を 聞き取れなかったとき、推測で 言葉を判断することがある	C 電子レンジの「チン」という 音や、ドアのチャイムの音が 聞こえにくい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	D 家族にテレビやラジオの 音量が大きいとよく言われる	E 大勢の人がいる場所や 周りがるさい中での会話は、 聞きたい人の声が聞きづらい	1個以上チェックがついた方、 「聞こえ」が気になる方は、 耳鼻科医師(補聴器相談医) への相談をおすすめ します。
合計	合計	<input type="checkbox"/> 個	<input type="checkbox"/> 個	補聴器 相談医一覧 はこちら →



「聞こえ」は、人や社会とのつながりのなかで重要なカギです

「聞こえづらさ」が

フレイルの原因に!?

- 人との会話やかかわりが少なくなる
- 認知症のリスクは、軽度難聴で約2倍、中等度難聴で3倍となる
- 聴力が10dB悪くなるごとに、転倒リスクが1.4倍高くなる

聞き取りにくい時の工夫

遠慮せず、「聞こえにくいのでゆっくり・はっきり話してください」とお願ひしましょう。また、静かな環境のほうが聞き取りやすくなります。普通の声の大きさが聞こえにくいと感じたら補聴器の使用を検討しましょう。購入の際は**耳鼻科に受診し、認定補聴器技能者のいるお店**での購入がお薦めです。

認定補聴器
技能者がいる
お店一覧は
こちら↓

