

## 介護予防・改善に役立てよう!

### チェック表

### フレイル度 (虚弱度)



設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。  
「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

		A	B
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル(口腔)	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	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る	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加(社会性・心)	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

Bの欄についてのチェックの数を数えてください。いくつありましたか?

出典: 1) 東京大学高齢社会総合研究機構  
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用  
2) 「東大が調べておかった養えない人の生活習慣」  
著者 飯島勝矢

- Bの欄についてのチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらにBの欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われていています。
- Bの欄のほとんどにチェックがつく場合は、1~2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。

全国老人クラブ連合会 フレイル予防啓発パンフレットより一部抜粋

### 社協に寄せられた善意の寄付【7・8月分】

毎月、「福祉のためにぜひ役立てて下さい。」と、たくさんの善意をお寄せ頂いております。その主旨に沿うように地域福祉の発展のために、有効に活用させて頂いております。

#### 【香典返し】

- ・ 田畑 郁代様より (山鹿) 故) 久行様分として
- ・ 古閑 一成様より (御湯船西) 故) 義生様分として

~心から感謝申し上げます。ありがとうございました。~

