

フレイルチェックリスト

質問項目		該当したら チェック☑
運動機能	1 階段をのぼるのに手すりが必要	<input type="checkbox"/>
	2 イスから立ち上がる時手すりや杖が必要	<input type="checkbox"/>
	3 15分くらい続けて歩くことができない（杖使用の有無は問わない）	<input type="checkbox"/>
	4 この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/>
	5 転倒に対する不安が大きい	<input type="checkbox"/>
チェック☑が 3つ以上 でフレイル対策が必要		計 個
栄養状態	6 6か月で2~3kg以上、体重が減った	<input type="checkbox"/>
	7 【指輪っかテスト】 ふくらはぎのもっとも太い部分を 両手の親指と人さし指で囲める (人さし指や親指同士が離れる場合は非該当)	
チェック☑が 1つ以上 でフレイル対策が必要		計 個
口腔機能	8 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
	9 お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/>
	10 □の渴きが気になる	<input type="checkbox"/>
チェック☑が 2つ以上 でフレイル対策が必要		計 個
社会参加	11 週に一度も外出しないことがある	<input type="checkbox"/>
チェック☑が 1つ でフレイル対策が必要		計 個

運動機能の項目に 3つ以上該当したら

加齢による筋力の低下がみられます。今の状態が続くと転倒しやすくなり、骨折をする可能性が高くなります。

栄養状態の項目に 1つ以上該当したら

筋力の低下や低栄養の状態がみられます。たんぱく質やエネルギーの不足（低栄養状態）は、身体機能の低下につながります。

口腔機能の項目に 2つ以上該当したら

飲み込む力の低下がみられます。この状態が続くと低栄養状態や誤嚥性肺炎などの原因になります。

社会参加の項目に 該当したら

閉じこもりの傾向がみられます。この状態が続くと加齢による衰弱、転倒・骨折などの生活不活発病を招き、介護が必要な状態となることがあります。

裏面にフレイル予防のポイントを載せているので取り組んでみましょう。
改善が難しい場合は、お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。

名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号	名称	電話番号
上野ヶ丘	513-5103	城東	558-6285	東陽	524-0892	植田東	568-3310
碩田	560-0437	滝尾	567-1720	大在	528-9295	竹中・判田	597-4111
王子	544-1223	明野	529-5705	坂ノ市	592-6686	戸次・吉野	586-7170
大分西	576-8282	原川	547-8201	植田	542-7147	野津原	586-4020
南大分	573-6688	鶴崎	594-1501	植田西	576-7573	佐賀関・神崎	575-0337
城南・賀来	545-1030	大東	528-7660	植田南	547-7886		