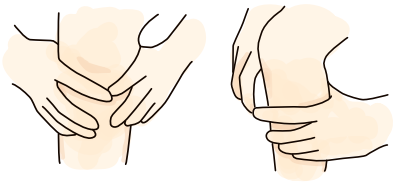
フレイルチェックリスト

実施年月日　　年　月　日　　氏名　　男・女　　年齢　　才

	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	□
	2 イスから立ち上がるとき手すりや杖が必要	□
	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）	□
	4 この1年間に転んだことがある	□
	5 転倒に対する不安が大きい	□
	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	□
	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	□
	9 お茶や汁物等でむせることがある	□
	10 口の渇きが気になる	□
	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	□
	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。

● 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	● 稙田	☎542-7147	● 野津原	☎586-4020
● 南大分	☎573-6688	● 鶴崎	☎594-1501	● 稙田西	☎576-7573	● 佐賀関・神崎	☎575-0337
● 城南・賀来	☎545-1030	● 大東	☎528-7660	● 稙田南	☎547-7886		

筋力アップに取り組みましょう

何歳になっても筋力アップは可能です。介護が必要な状態になるのを防ぐために、足腰の筋力アップに取り組みましょう。

弱い運動



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。

1.ひざ伸ばし（ももの前側）
①イスに座り、
片足をゆっくり上げ伸ばす
②ひざが伸びた状態でさらに伸ばす
つもりで太ももに力を入れ続ける



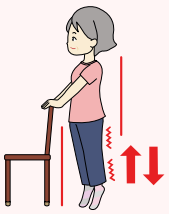
転びにくくなります。歩きが元気になります。

2.足踏み・ひざ上げ
①座ってゆっくり足踏みをする
②あるいは、片ひざずつ上げて
止める



バランスが良くなります。歩くのが楽になります。

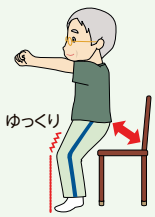
3.片足立ち（脚全体）
①イスの横に立ち、
片手を背もたれにそえる
②イスと反対側のひざを上げて
止める



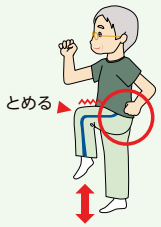
転びにくくなります。歩きが元気になります。

4.つま先立ち（ふくらはぎ・アキレス腱）
①イスの後ろに立ち、
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

強い運動　筋力アップ



1.イスの座り立ち（ももの前側）
①イスにゆっくり座ったり、立ったりする
②可能なら、イスに座る直前に
立ち上がるか、イスなしで行う



2.もも上げ
①太ももをできるだけ高く上げる
②可能なら、太ももを上げたところで
しばらく静止する



3.片足立ち（脚全体）
①片手指先を壁に軽く付き、
壁と反対側の足を上げて止める
②可能なら、手を壁から離す



4.つま先立ち（ふくらはぎ・アキレス腱）
①ひざが曲がらないように
かかとを高く上げる
②かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す
※壁やイスのそばで行う

バランスよく食べましょう

3食で10項目とれているか確認しましょう。



「聞こえ」のチェックをしましょう

「聞こえ」は人と社会とのつながりの中で重要です。
まずは、ご家族と一緒にチェックしてみましょう。



- □ 1.会話をしているときに聞き返すことがよくある
- □ 2.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
- □ 3.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
- □ 4.家族にテレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- □ 5.大勢の人がいる場所や周りがう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

●**まずは耳鼻科医師（補聴器相談医）へ相談しましょう**
難聴の診断・治療を行います。補聴器が必要かなど診断します。

補聴器相談医一覧

●**補聴器の必要があれば、補聴器販売店へ相談しましょう**
補聴器を一人ひとりの聞こえに合わせて調整します。
認定補聴器技能者のいるお店での購入がおすすめです。

認定補聴器技能者一覧

お口の体操をしましょう

お口の体操は、おいしく安全に食べるための筋トレです。

①**「パ」「タ」「カ」「ラ」**をそれぞれ5回ずつ大きな声でハッキリと発音します。
②**「パタカラ」**と続けて発音し、これを5回繰り返す。
※①～②を2セットから始めてみましょう。

パ くちびるをはじくように



タ 舌先を上の前歯の裏につけるように



カ 舌の奥をのどに押し付けるように



ラ 舌をまるめるように



●**食前が効果的です。**
●**毎日続けることで、より効果が出ます！**