



# フレイル予防を始めましょう！

～ フレイルチェックと予防のポイント ～

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。  
早めに気づいて対策をとれば、  
フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。

**フレイルチェックをしてみましょ！**



宮城県ホームページ より引用

フレイルを予防・改善するには、心身機能の状態を客観的に把握することが大切です。  
下記の質問に答えて、身体活動や栄養、社会参加について見直してみましょ。

## フレイル予防 15 の質問

- |   |                                   |                                 |                              |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1. あなたの現在の健康状態はいかがですか                       | <input type="checkbox"/> よい       | <input type="checkbox"/> まあよい   | <input type="checkbox"/> ふつう |
|   | <input type="checkbox"/> あまりよくない* | <input type="checkbox"/> よくない*  |                              |
| 2. 毎日の生活に満足していますか                           | <input type="checkbox"/> はい       | <input type="checkbox"/> いいえ*   |                              |
| 3. 1日3食きちんと食べていますか                          | <input type="checkbox"/> はい       | <input type="checkbox"/> いいえ*   |                              |
| 4. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか                  | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> いいえ    |                              |
| 5. お茶や汁物などでむせることがありますか                      | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> いいえ    |                              |
| 6. 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                 | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> いいえ    |                              |
| 7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか                 | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> いいえ    |                              |
| 8. この1年間に転んだことがありますか                        | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> いいえ    |                              |
| 9. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか                 | <input type="checkbox"/> はい       | <input type="checkbox"/> いいえ*   |                              |
| 10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの<br>物忘れがあるとされていますか | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> 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                   | <input type="checkbox"/> はい*      | <input type="checkbox"/> いいえ    |                              |
| 12. あなたはたばこを吸いますか                           | <input type="checkbox"/> 吸っている*   | <input type="checkbox"/> 吸っていない | <input type="checkbox"/> やめた |
| 13. 週に1回以上は外出していますか                         | <input type="checkbox"/> はい       | <input type="checkbox"/> 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                   | <input type="checkbox"/> はい       | <input type="checkbox"/> いいえ*   |                              |
| 15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか                 | <input type="checkbox"/> はい       | <input type="checkbox"/> いいえ*   |                              |

\*の回答にひとつでもチェックがついたら要注意！

厚生労働省後期高齢者の質問票 より引用

## 栄養

低栄養を防ぐための食生活を心がけましょう！

□ バランスのよい食事をしましょう

主食・主菜・副菜を揃える

□ たんぱく質(魚・肉・卵・豆製品・乳製品)を意識してとりましょう

筋肉を作る力をつける



## 口腔ケア

オーラルフレイル = 口腔機能が低下した状態(噛めない・食べこぼす等)を防ぎましょう！

□ パタカラ体操で口腔機能を鍛えましょう

□ 歯磨きを行いお口の中を清潔に保ちましょう

**パタカラ体操** はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す



→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

宮城県ホームページ より引用

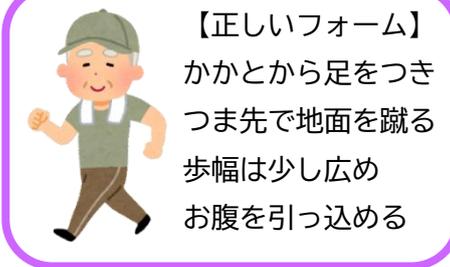


## 運動

有酸素運動と筋力トレーニングを行い転倒予防に努めましょう！

□ 正しいフォームでウォーキングを行いましょう

□ フレイル予防体操で筋力を鍛えましょう



【正しいフォーム】

かかとから足をつき

つま先で地面を蹴る

歩幅は少し広め

お腹を引っ込める

フレイル予防体操①

【膝伸ばし】

背筋を伸ばして座る

つま先を立てて膝を伸ばす

太もも表の筋肉を意識

左右 10 秒保持×3~5 回



フレイル予防体操②

【お尻上げ】

仰向けで膝を直角に立てる

天井に向かってお尻を上げる

お尻と太もも裏の筋肉を意識

ゆっくり 10 回を 1 日 2 セット



## 認知機能

認知症予防のためにピカピカ脳を目指しましょう！

□ 1 日のおわりに日記をつけましょう

□ 絵画・折り紙などで手先を動かしましょう

□ 健康長寿のための生活ガイド～脳ピカピカ生活で認知症予防～をやってみましょう( QR コードを読み取ってください )



【脳トレ】

毎日数分

コツコツ行うと

効果的！

QR コードは

(株)デンソーウェブの登録商標です



 発行：塩竈市 福祉子ども未来部 高齢福祉課 地域支援係

〒985-0052

宮城県塩竈市本町 1 番 1 号( 壺番館庁舎 1 階 )

TEL : 022-364-1204

FAX : 022-366-7167