

フレイルチェック票 (シヨート版)

性別 男 ・ 女 身長 cm 体重 kg 年齢 歳

「フレイル」という言葉と意味を知っていますか？

※あてはまるもの一つに をつけてください。

- 言葉も意味も知っていた
 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
 言葉も意味も知らなかった

- ① 直近の6ヶ月間で2kg以上体重が減った
 ② 1日の食事回数は1～2回のことが多い
 ③ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
 ④ お茶や汁物でむせることがある
 ⑤ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
 (横断歩道を青信号の間に渡れないなど)
 ⑥ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
 ⑦ 外出しない日が1週間以上続くことがある
 ⑧ ①～⑦のどれにも当てはまらない

※あてはまるもの全てに をつけてください。

フレイルチェックに
 ご協力いただき
 ありがとうございます。
 係の者に
 ご提出ください。



兵庫県マスコット
 はばタン

フレイルってなに？私ってフレイルなの？

「フレイル」という言葉と意味を知っていますか？

- 言葉も意味も知っていた
- 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 言葉も意味も知らなかった

下の 欄の①～⑦に がついた方は、フレイルに要注意です。
「栄養（食事改善・お口のケア）」
「運動」「社会参加」の
3つのポイントを意識して
フレイルを予防しましょう！



- ① 直近の6ヶ月間で2kg以上体重が減った ➡ 「栄養（食事改善）」に注目！
- ② 1日の食事回数は1～2回のことが多い
- ③ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった ➡ 「栄養（お口のケア）」に注目！
- ④ お茶や汁物でむせることがある
- ⑤ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
（横断歩道を青信号の間に渡れないなど） ➡ 「運動」に注目！
- ⑥ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- ⑦ 外出しない日が1週間以上続くことがある ➡ 「社会参加」に注目！
- ⑧ ①～⑦のどれにも当てはまらない

栄養 (食事改善)

毎日食べてる？10の食品

「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」と覚えて、1日7種類以上を目標に毎日食べましょう！

*特に肉・魚・卵・大豆・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることが大切です

最近1週間をふりかえて、下記の10種類の食品をほぼ毎日食べていましたか？

※食べていた場合は左欄に をつけてください。ほぼ毎日食べていた場合を1点として数えます。

<input type="checkbox"/> 肉(肉、ハムやソーセージ等の加工品)	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー等)
<input type="checkbox"/> 魚(魚・貝、かまぼこ・ちくわ等の加工品)	<input type="checkbox"/> 海藻(わかめ、ひじき、昆布、のり等)
<input type="checkbox"/> 卵(鶏卵、うずら等の卵)※魚の卵は除く	<input type="checkbox"/> いも(じゃがいも、里いも、さつまいも等)
<input type="checkbox"/> 大豆(豆腐、納豆、厚揚げ等)	<input type="checkbox"/> 果物(りんご、みかん、いちご、バナナ等)
<input type="checkbox"/> 牛乳(牛乳、ヨーグルト、チーズ)	<input type="checkbox"/> 油を使った料理(炒め物、揚げ物、バター・マーガリン等)

がついた数 点 判定：7点以上…この調子 4～6点…あと一息 3点以下…フレイルに要注意



※「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

フレイルとは？

年齢とともに体力や気力が弱まり、心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態を「フレイル」といいます。早めに知って予防することが大切です。

シニアは「メタボ」より フレイル予防が 大切です!



3つのポイントでフレイル予防!

フレイルを予防するために大切な3つのポイントは、「栄養」「運動」「社会参加」です。

栄養 (食事改善・お口のケア)

体重減少に要注意

体重減少は、フレイルのサインです。こまめに体重を測り、低体重(やせ)になっていないか毎月チェックしましょう。

1日3回、3つの皿をそろえて食べましょう

1日3回、3つの皿(主食・主菜・副菜)を組み合わせることで、体に必要なエネルギー、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が十分にとれ、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を減らすことなく、維持することができます。また、筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折しにくくなります。(腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある方はかかりつけ医に相談しましょう)

しっかりかめる、お口をつくりましょう

かむための筋肉を鍛えるために、やわらかいものばかりではなく、少しかみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。歯みがき時にブクブクがいをしましょう。かみにくさや飲み込みにくさなどお口の状態に違和感を覚えたら、早めにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

ポイントは
たんぱく質!



運動

週1回以上は運動する習慣をつけましょう

歩くのが遅くなったり、握力が弱くなるのは、フレイルのサインです。定期的な運動習慣で筋力を保つようにしましょう。



社会参加

1日1回以上の外出を心がけましょう

趣味やボランティア活動に参加することが難しい場合は、家族や友人に電話するなど、人とのつながりや交流を大切にしましょう。



フレイル予防はいつ始めても遅すぎるといえることはありません。今できることから始めましょう。

兵庫県マスコット はばタン

