

フレイルを予防しましょう！

年をとって、身体やこころの働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことをフレイルと言います。

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側**の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例：ささいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

かがやけ！

なか
3
新聞

発行
中第3地域包括
支援センター

第35号

フレイルの状態に早めに気づいて、食事・運動・社会参加などを見直すことにより、健康な状態に戻ることができます。



参考：厚生労働省
「食べて元気にフレイル予防」



中第3



堺市



生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。
中第3地域包括支援センター
(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区
堺市中区東山841-1 TEL 072-234-2006