



「フレイル」って知っていますか？

フレイル検診始まりましたよ！



保健師：大岡睦子



健康な状態と要介護の状態の間にある時期を「フレイル」といいます。この時期に適切な運動と食事・生活習慣の改善を図ることによって、元の健康な状態に戻ることが出来ます。自分がフレイルになっていることを早く発見して早めに対応することがとっても大切です！



質問票	回答欄
1 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 満足 やや満足
2 毎日の生活に満足していますか	あまり よくない よくない やや不満 不満
3 1日3食きちんと食べていますか	はい 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 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ はい
5 お茶や汁物などで、むせることがありますか	いいえ はい
6 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
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	いいえ はい
8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ はい
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	はい いいえ
10 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 言われていますか	いいえ はい
11 今日が何月何日か分からない時がありますか	いいえ はい
12 あなたはたばこを吸いますか	吸って いない やめた
13 週に1回以上は外出していますか	はい いいえ
14 普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい いいえ
15 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	はい いいえ

質問表みぎ側にチェックが入った項目はあなたの弱点ですよ



ふれあいプラザの健康相談員に相談してください。改善策と一緒に考えましょう！！