質問票を記入する際に必ずご覧ください

フレイルチェックではじめる健康づくり

別添の質問票であなたの「いま」を調べます！

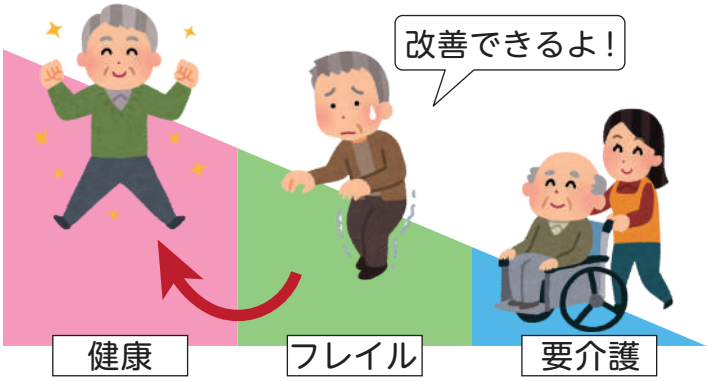
高齢期の健康づくりのポイント

高齢期の健康を守るためには、持病や生活習慣病の悪化を防ぐとともに、心身の機能の衰えに早く気づき、適切な対応策をとることが有効です。

そのために課題となるのが「フレイル(虚弱)」対策です。

フレイルとは？

フレイル(虚弱)とは、加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下するとともに、社会的なつながりが薄れている状態をいいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると健康や生活機能を損なう可能性があります。



心身の機能をチェックしてフレイル予防！

別添の質問票は心身の機能を調べるためのものです。質問票で、心身の衰えのおそれが見つかったら、生活習慣の改善など、フレイルの予防・回復に取り組みましょう。

質問票　番号1　健康状態　・あなたの現在の健康状態はいかがですか？

⇒ ④あまりよくない、⑤よくない にチェックが入ったら

そのような状態がずっと続いているようでしたら、かかりつけ医や保健センターなどに相談してみましょう。急な健康状態の悪化の場合は、医療機関を受診しましょう。

質問票　番号2　心の健康状態　・毎日の生活に満足していますか？

⇒ ③やや不満、④不満 にチェックが入ったら

ゆううつな気分が続いて日常生活に支障が出ている場合は、うつの可能性もあります。かかりつけ医や市町の「こころの相談窓口」などに相談してみましょう。

改善のポイント

1．生活のリズムを整えましょう。
2．散歩など気分転換になる方法を考えましょう。
3．つらいときは無理せず、心身を休めましょう。

質問票　番号3

食習慣・１日３食きちんと食べていますか？

⇒ ②いいえ にチェックが入ったら

食事回数の不足、食事時間が不規則、栄養のバランスの偏りの可能性があります。高齢期は筋肉量が落ちやすいため、たんぱく質をとり、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。

改善のポイント

1．「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を 食事の基本にしましょう。
2．肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとりましょう。
3．家族や友人などと一緒に食事をする機会を増やしましょう。

質問票　番号4
質問票　番号5

口腔機能

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？

⇒ ①はい にチェックが入ったら

歯と口の状態が悪くなっている状態が考えられます。口腔の機能の衰えはオーラルフレイルと言われ、全身の機能の衰えにつながる可能性があります。歯科医療機関を受診することをお勧めします。

改善のポイント

1．毎食後の歯磨きや歯間ブラシ、義歯の清掃、舌の清掃などで口の中をきれいに保ちましょう。
2．口腔体操などで口腔の機能を保ちましょう。
3．定期的に歯科医療機関を受診し、歯と口、義歯の状態などを確認してもらいましょう。

質問票　番号6

体重変化

・6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

⇒ ①はい にチェックが入ったら

体重減少は筋肉量の減少から低栄養をきたすほかに、重篤な疾患が隠れている場合があります。体重減少が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

改善のポイント

・定期的に体重をはかってチェックしましょう。

質問票　番号7
質問票　番号8
質問票　番号9

運動・転倒

・以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
・この１年間に転んだことがありますか？
・ウォーキング等の運動を週に１回以上していますか？

⇒ 質問票　番号7～8で①はい、番号9で②いいえ にチェックが入ったら

歩く速さが以前より遅くなったり、立ち座りなどで支障が出ている場合は、フレイルのおそれがあります。骨や筋肉系に疾患が隠れている場合もあるため、かかりつけ医に相談しましょう。また、転倒による骨折は、要介護状態を招く大きな原因です。

改善のポイント

1．週２回以上、３０分程度、歩くなどの運動をしましょう。
2．廊下や階段などに手すりをつけるなど、家のなかの危険な場所の改善につとめましょう。

質問票　番号10
質問票　番号11

認知機能

・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いわれていますか？
・今日が何月何日かわからない時がありますか？

⇒ ①はい にチェックが入ったら

認知機能の衰えが心配な場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

改善のポイント

1．運動を習慣にしましょう。
2．ボランティアや地域の「通いの場」などに参加したり、読書や囲碁・将棋、カラオケなどで脳に刺激を与えましょう。

質問票　番号12

喫煙 ・あなたはたばこを吸いますか？

⇒ ①**吸っている** にチェックが入ったら

たばこを吸っていると、とくに高齢期ではCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という肺の病気にかかりやすくなります。少しの動作での息切れや、せきやたんが続く場合は、かかりつけ医や呼吸器科などの医療機関を受診しましょう。

改善のポイント

1．禁煙をしましょう。何歳からでも禁煙の効果はあります。
2．禁煙外来を利用すると、禁煙補助薬により禁煙しやすくなります。

質問票　番号13
質問票　番号14

社会参加

・週に１回以上は外出していますか？
・ふだんから家族や友人と付き合いがありますか？

⇒ ②**いいえ** にチェックが入ったら

「閉じこもり」は、フレイルを招く原因の１つです。外出の機会が減ると心身の機能が低下しやすく、フレイルになる危険が高まります。

改善のポイント

1．地域のイベント、趣味の集まり、お稽古ごとなどに積極的に参加しましょう。
2．買い物、散歩、通院なども社会参加のひとつです。
3．ごみ捨て、犬や猫のペットの世話など、家庭内での仕事、役割を担うことも大切です。

質問票　番号15

周囲の支援（ソーシャルサポート）

・体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？

⇒ ②**いいえ** にチェックが入ったら

身近に相談できる人がいると心強いです。
近くに相談できる人がいない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

日頃から病気の治療や医療の相談に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう！

お問い合わせ先
三重県後期高齢者医療広域連合
事業課　給付健康グループ
TEL　059-221-6884