

質問票 番号6

体重変化

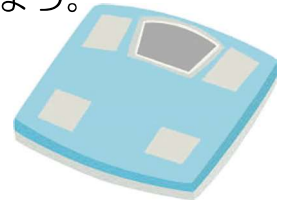
・6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

⇒ 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

歩く速度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。

