

フレイル(虚弱)予防の第一歩～自分の状態を知ろう～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3ヶ月近く様々な活動が自粛され、運動不足による筋力の低下、友人や趣味などの仲間と合う機会の減少による活力の低下等、高齢者の健康が心配されています。

そこで、フレイル(虚弱)の兆候がないかチェックしてみましょう。

◆生活機能チェックリスト



自粛する前の様子と比べてみましょう。

食事	1. 食欲がおちた	いいえ	はい
	2. 栄養バランスが偏った	いいえ	はい
口腔	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品が食べにくくなった	いいえ	はい
	4. お茶や汁物でむせるようになった	いいえ	はい
運動	5. 体を動かさなくなった	いいえ	はい
	6. 転びやすくなった	いいえ	はい
認知機能	7. もの忘れが気になるようになった	いいえ	はい
こころ	8. 楽にできていたことが、億劫に感じるようになった	いいえ	はい
	9. 訳もなく、気分が沈み込むようになった	いいえ	はい
生活	10. 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)が不自由になった	いいえ	はい
右側に1つでもチェックがつく方は、フレイル(虚弱)の可能性あります。 6月15日号の広報みずなみ折り込みの『高齢者の生活のポイント』を参考に予防に取り組みましょう。			

※参考文献 厚生労働省 高齢者のフレイル予防事業、介護予防マニュアル、生活不活発病予防の情報

このチェックリストだけで、フレイル(虚弱)と断定はできませんが、早期発見につながります。チェックリストの結果や生活の中での心配ごとなど、お気軽に下記にご相談ください。また、フレイル(虚弱)予防の教室を各地区で開催しています。広報や回覧等でお知らせしますので、体調管理や感染予防を徹底してご参加ください。

＝高齢者の総合相談窓口＝ 健康面・介護に関する相談など

相談・問合せ先	●高齢福祉課（保健センター内）	電話：68-2117
	●瑞浪南部地域包括支援センター（ハートピア内）	電話：68-8111
	担当地区：瑞浪地区、稲津地区、陶地区	
	●瑞浪北部地域包括支援センター（みずなみ陶生苑内）	電話：63-1015
	担当地区：土岐地区、明世地区、釜戸地区、大湫地区、日吉地区	