

# あなたのフレイル度をチェックしましょう

下記の□に○がたくさんつくほどフレイルの可能性が高くなります。

アドバイスを参考にフレイル予防に取り組みましょう。

1		つながり
2		
3		
4		
5		
6		運動
7		
8		
9		
10		
11		食事
12		
13		健口
14		
15		
16		つながり
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

**フレイルとは**

心身の機能が衰え始める状態で、介護が必要な状態の前段階を言います。加齢に伴って該当割合が高くなりますが、若い人でも一定の割合でフレイルに該当することがわかってきました。

「理由なく体重が落ちた」、「筋力が落ちた」、「人よりも歩く速度が遅い」、「食べ物を噛みにくくなった」といった身体機能の低下だけでなく、「疲れやすくなった」、「物忘れをするようになった」、「人と話さなくなった」といった精神・心理機能の低下や社会とのつながりの低下などもフレイルの兆候です。


生活の見直しや適切な対応で予防・改善することができます。

**あなたのフレイル評価**

○の数	0個	今のところフレイルの心配はありません。 これからも活き活きとすごせるよう今の生活を維持しましょう。
	1~3個	現在はフレイルの心配はありませんが、○がついている箇所について裏面のアドバイスを参考にしましょう。
	4~6個	少しずつフレイルの兆候が出始めているかもしれません。○がついている箇所について裏面のアドバイスを健康づくりに役立てましょう。
	7個以上*	既にフレイルになっているかもしれません。 裏面のアドバイスを参考に組み込みましょう。

※出典：Satake S, et al.: Validity of the Kihon Checklist for assessing frailty status. Geriatr Gerontol Int 2016; 16 (6): 709-715.

**○がついている箇所について**

 <p>・1-5番に○がついている ・16-25番に○がついている ⇒裏面の「つながり」をご覧ください</p>	 <p>・6-10番に○がついている ⇒裏面の「運動」をご覧ください</p>
 <p>・11番12番に○がついている ⇒裏面の「食事」をご覧ください</p>	 <p>・13-15番に○がついている ⇒裏面の「健口(けんこう)」をご覧ください</p>

○の数  個