

フレイル早見表

50歳代になったり、働きをやめたり、家族構成(ペット含)が変わったり、引っ越ししたりなど生活スタイルが変化した時にチェックすると良い早見表です。
SOSシグナルが点滅しているかもしれません！？

『笑って・動いて8589』～目指そう元気な男85歳・女89歳～
小さな変化に気づき、早い段階から3つの柱:「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の取組みを日常生活に取り入れましょう！

詳しくはこちら

QRコード

	健 康	プレフレイル<意識の変化で健康へ早変わり>	フレイル<まだ、健康に引き戻せる>	要介護
	元気いっぱい	ちょっと気になる変化	支えが必要になり始めた	日常生活に介助が必要
家族・周囲ができること	□食事や趣味を通して、人との交流の機会を増やせるようにしましょう □地域の活動(祭り、つどい、催し、ボランティア)に一声をかけて、一緒に参加しましょう □「元気か?！」と一声をかけて、気持ち良い関係性を保ちましょう お互いの自己肯定感を高めることにつながります! □あれっと思ったら、近くの専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士、リハ職など)への相談を勧めましょう	□できる範囲で、散歩や体操に誘い、一緒に行いましょう □買い物を一緒にしてみましょう □共通の体操(例:ラジオ体操)を一緒にやりましょう □庭の草むしりなど一緒にしてみましょう □噛み応えのあるおかずで噛む力や飲み込みの様子をみてみましょう □昔の趣味を聞き、再開の一押しをしてみましょう □本人の「できること」を尊重し、無理なく支えましょう □あれっと思ったら、近くの専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士、リハ職など)への相談を勧めましょう	□つまずきや転倒、体調の変化に注意し、必要なら医療・介護につなぎましょう □食事の準備や買い物を手伝いましょう □月1回程度(定期的に)電話をしたり、自宅へ伺って孤立を防ぎましょう □あれっと思ったら、近くの専門職(保健師、管理栄養士、歯科衛生士、リハ職など)への相談を勧めましょう □本人の「できること」を尊重し、無理なく支えましょう □住まいの地域包括支援センターへ相談しましょう	□介護保険サービスの利用をサポートしましょう(申請・相談) □介護者の負担を軽減するため、協力体制を作りましょう □本人の尊厳を守る支援を心がけましょう □住まいの地域包括支援センターに、なんでも相談に乗ってもらいましょう
自分のことを知る (現状把握)	健康診断・歯科検診・がん検診を受診(毎年)			
	健康ステーションで健康チェック 専門職(保健師、栄養士、歯科衛生士など)へ相談			
	物忘れアンケートに回答(65、70、75、80歳時)			
		定期的に、フレイルチェック(イレブンチェック、指輪つかテストなど)を受け、自己チェックをしましょう!		
習慣化する	(運動)散歩やウォーキングなど1日平均20分程度(体を動かす時間は、65歳以上で「毎日合計40分以上」を目標に!)			
	(運動)運動を習慣化するコツ ・外出は自転車や徒歩で移動 ・エレベーターやエスカレーターより階段を使う ・買い物は歩いて少し遠めの店へ ・歩幅は広く、速めに歩く ・掃除や洗濯、料理はきびきびと			
	(運動)片脚立ち(バランス) 左右1分間ずつ3回/日 スクワット・かかと上げ(下肢筋力) 5〜6回繰り返すことを3回/日			
	(運動)ながら運動 トイレのついでにスクワット、歯みがき中にかかと上げなど生活場面とセットにすることで習慣づけやすくなります!			
	(栄養)友達や家族と食事を楽しむ			
	(栄養)毎日野菜プラス100g・塩分マイナス3g 毎食、手のひら片手分(約20g)のたんぱく質を取ろう			
	(栄養)栄養バランスのよい食事を心がける			
	(口腔)しっかり噛んで口の力を維持しよう (かめカメプラス5回)			
	(口腔)食事前にバタカラ体操 ・ パ・タ・カ・ラ それぞれ10回繰り返し			
	(口腔)食事前に唾液腺マッサージ(唾液の分泌をよくするマッサージ)・・・耳下腺 顎下腺 舌下腺 それぞれ10回程度マッサージ			
	(口腔)噛む力アップ「唇」「舌」の体操・・・「唇:唇をウーとイーと動かす」「頬:口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたり」「舌:口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたり、上下や左右。口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす」			
	(口腔)食後に歯みがき・夜は特に丁寧に ～歯間ブラシ、フロスも使おう～			
参加する	(社会参加) 週に1回は、外出しましょう			
	民間スポーツクラブ・健康運動施設等を利用してみる	介護予防教室 ・ 健康増進事業へ参加しましょう	地域包括支援センターが行っている催しへ参加しましょう	
	「えちぜん市民大学」(市主催)に参加してみる			
	公民館講座 ・ その他自主活動等(趣味のサークル・ボランティア活動)で趣味を生かす	公民館講座 ・ その他自主活動等(趣味のサークル・ボランティア活動)で趣味を生かし続けましょう		
	町内の「いきいきふれあいのつどい」で、口腔ケア・栄養講座を受講してみる	町内の「いきいきふれあいのつどい」に参加してみましょう	町内の「いきいきふれあいのつどい」に休まず参加しましょう	
	「いきいきシニアクラブ」の活動に参加してみる	「いきいきシニアクラブ」への参加を継続する	「いきいきシニアクラブ」に継続して参加しましょう	
	小遣い稼ぎに、シルバー人材センター、統計調査員、県主催の「ちょこっと就労」をしてみる			
		予防のための介護保険サービスの利用を始める(総合事業)		
相談する	自分の住んでいる地域の地域包括支援センターを調べておく	困った時には、地域包括支援センターに相談する	地域包括支援センターで、自分に合ったサービスを紹介してもらう	介護保険サービスを上手に活用
				介護保険サービスや成年後見制度を知りましょう

