

1. 今の自分の体の状態知っていますか？ ～フレイルチェックしてみませんか？～

フレイルチェックしてみましょう！

確認したら
チェック✓

- ① 6か月で、2 kg以上の（意図しない）体重減少
- ② 握力が、男性<28 kg、女性<18 kg
- ③ （ここ2週間）わけもなく、疲れたような感じがする
- ④ 通常歩行速度<1.0 m/秒
- ⑤ 下記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

1～2項目該当
プレフレイル

3項目以上該当
フレイル

(1) 軽い運動や体操をしていますか？ (2) 定期的な運動・スポーツをしていますか？

項目にチェックがあっても改善できるのが“フレイル”です！

●フレイル早見表（2～3ページにも載っています！）

自分の健康状態の評価と介護予防・健康維持のための対策を確認できるツールです。年齢や仕事、家族構成や生活する場所が変わるきっかけがあった時に確認してみてください！



読み取って
みてください

栄養・口腔

食べて

- バランスのよい食事
- タンパク質の摂取
- 口腔ケア

意欲・集中力・
認知機能の低下



フレイル予防 3つの柱

身体活動

動いて

- 生活活動を増やす
- ウォーキング
- 継続した運動

社会参加

人と交わって

- 通いの場への参加
- 挨拶や会話で人と交流、趣味



こころ

のフレイルもあります♡
3つの柱と互いに
関連します

継続してからだを動かす
週1回通いの介護予防教室
に参加してみませんか？



読み取って
みてください

フレイル予防3つの柱に取り組んだ成果を確認してみましょう！

市内の様々な機会にフレイルチェック測定ができます！
今のご自身の状態を確認できます！ぜひ参加してください。

●フレイルチェック項目

握力、片足立ち上がり、手足の筋肉量測定、滑舌、ふくらはぎ周囲長



読み取って
みてください

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！

詳しくはこちら

『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！



	健康	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・周囲が活躍している	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 「元気が？！」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！ <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> できる範囲で、散歩や体操に誘い、一緒に行きましょう <input type="checkbox"/> 買い物と一緒にしてみましょう <input type="checkbox"/> 共通の体操（例：ラジオ体操）を一緒にやりましょう <input type="checkbox"/> ゆっくり話すなど伝わりやすい方法を選びましょう <input type="checkbox"/> 目や耳への刺激を少なくした環境を整えましょう <input type="checkbox"/> 庭の草むしりなど一緒にしてみましょう <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 昔の趣味を聞き、再開の一押しをしてみましょう <input type="checkbox"/> 本人の「できること」を尊重し、無理なく支えましょう <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> つまづきや転倒、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 <input type="checkbox"/> 食事の準備や買い物を手伝いましょう <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 本人の「できること」を尊重し、無理なく支えましょう <input type="checkbox"/> 住まいの地域包括支援センターへ相談しましょう	<input type="checkbox"/> 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） <input type="checkbox"/> 介護者の負担を軽減するため、協力体制を作りましょう <input type="checkbox"/> 本人の尊厳を守る支援を心がけましょう <input type="checkbox"/> 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
現状把握（おまかせ）	健康診断・歯科検診・がん検診を受診（毎年） 眼科や耳鼻科などへ相談 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、指輪っかテストなど）を受け、自己チェックをしましょう！ P.2		
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) 食事前にパタカラ体操・・・パ・タ・カ・ラ それぞれ10回繰り返す (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) 噛むカアップ「唇」「舌」の体操・・・「唇：唇をウーとイーと動かす」「舌：舌を大きく開けて、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	民間スポーツクラブ・健康運動施設等を利用してみる 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）で興味を生かす 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 P.29 「いきいきシニアクラブ」の活動に参加してみる	介護予防教室・健康増進事業へ参加しましょう P.29 「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）で興味を生かす 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 「いきいきシニアクラブ」への参加を継続する	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 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」に継続して参加しましょう	
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 P.25	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 P.32 介護保険サービスや成年後見制度を知りましょう P.23