

すこやか通信

R6.5.20
発行



フレイルのチェックリスト

ジャンル	No.	質問	回答
栄養状態	1	1日3食きちんと食べていない	
	2	体重が半年で2~3kg以上減った	
口腔機能	3	半年前に比べて、固いものが食べにくくなった	
	4	お茶や汁物などでむせることがある	
身体機能	5	この1年間に転んだことがある	
	6	以前に比べて歩くスピードが遅くなったと思う	
	7	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していない	
	8	外出を週に1回以上していない	
認知機能	9	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されている	
	10	きょうが何月何日か分からないときがある	
社会的側面	11	ふだんから付き合いのある家族や友人がいない	
	12	体調が悪いとき身近に相談できる人がいない	

東京都健康長寿医療センター研究所・大阪大学などのグループ研究をもとに作成

4つ以上当てはまると
フレイルの可能性が
あります。



5月は早苗月ともいわれ、田植えの時期です。それ以外にも早苗月や、夏を連想させる早苗月や仲夏、梅雨を連想させる五月雨月などさまざまな呼び方があります。季節を感じながら明るく、楽しく運動を続けていきましょう！

今回は「フレイル」についてご紹介します。「コロナ禍で外出や交流の機会が減ったこと」で、「フレイルと呼ばれる状態の人が増加しています。フレイルは日本語で「虚弱な」という意味で身体の衰えだけでなく、認知機能やうつなどの精神的、閉じこもりや孤立など社会的にダメージを受けている状態もフレイルと呼ばれます。

ただフレイルは適切な生活をすることで改善が図れるといわれています。食事、特にタンパク質や交流、運動を積極的にいきましょう。左のチェックに該当した場合は、かかりつけ医に相談してアドバイスを受けるとういかもしれませんね。体も心も元気に過ごしていきましょう！

災害時に備えて
災害時の対策はしていますか？人は「正常性バイアス」といってどこかで『自分だけは大丈夫』と
思ってしまうそうです。このご時世決して大丈夫
ということはないのでできる限りの備えをして
おきましょう！

●「高齢者等避難」が発表されたら避難所は開設
されず。

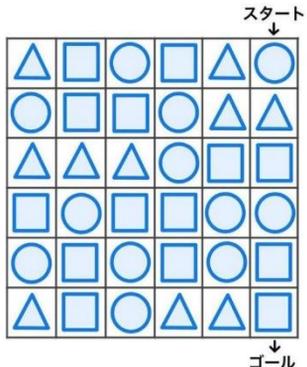
●災害時は携帯電話がつかないこともあるため、避難する場所や持ち出すものなどを家族であらかじめ話し合っておきましょう。

●高齢者2人暮らしや1人暮らしの方は「避難行動支援者名簿」に登録をすると自治体や民生委員からサポートを
してもらえます。



問題①

○→△→□→○→△→□・・・の順にマスを進んで、スタートからゴールまで行きなさい。ただし、斜めには進めず、同じマスは一度しか通れません。



問題②

下のカレンダーの一部から、この月の1日の曜日を求めなさい。

日	月	火	水	木	金	土

