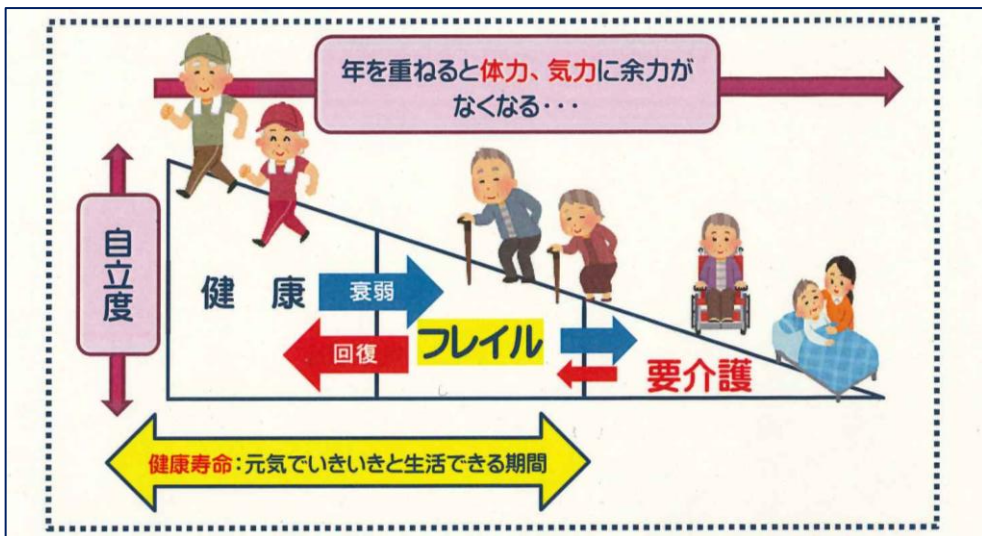


あなたは「フレイル」大丈夫!?



ほとんどの方がフレイルの状態を経て要介護へ!! 今の自分はどうか?
 右の25項目をチェックして、自分の状態を確認してみましょう!
 フレイル予備軍、フレイルかも? という方は「地域包括支援センターこれまさ」
 「府中市」で開催している「介護予防事業」に参加しませんか?

フレイル予防講習会	5/11(月)・5/18(月)・5/25(月)・8/24(月)
会場: 包括これまさ3階	14:00~15:30 (全4回) 費用: 無料
地域交流ひろば	※別紙参照 費用: 無料
介護予防講座	※別紙参照 費用: 無料
ちょこっとボランティア	※別紙参照 費用: 無料
短期集中予防サービス	※右の25項目で介護予防が必要と判断された方 ※詳細は担当までご連絡ください。 (全12回) 費用: 無料

府中市地域包括支援センターこれまさ
 【申し込み・お問合せ】 042-314-0451 担当: ふるはた

心と体の健康チェック

やっぴょん!

記入日

以下の25項目の質問に答えて、自分の今の状態を確認してみましょう!

年
月
日

質問項目		回答欄 ()内は個数		
生活機能	1 バスや電車などで外出していますか	いいえ (1個)	はい (0個)	20
	2 日用品の買い物をしていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
	3 預貯金のおし入れをしていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
	4 友人の家を訪ねていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
運動	6 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	5
	7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
	8 15分位続けて歩いていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい (1個)	いいえ (0個)	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい (1個)	いいえ (0個)	
栄養	11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい (1個)	いいえ (0個)	2
	12 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m が18.5未満で「はい」※BMI (体格指数)	はい (1個)	いいえ (0個)	
口腔	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい (1個)	いいえ (0個)	3
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい (1個)	いいえ (0個)	
閉じこもり	15 口の渇きが気になりますか	はい (1個)	いいえ (0個)	2
	16 週に1回以上は外出していますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
認知症	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい (1個)	いいえ (0個)	3
	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい (1個)	いいえ (0個)	
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	いいえ (1個)	はい (0個)	
うつ	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい (1個)	いいえ (0個)	5
	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい (1個)	いいえ (0個)	
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい (1個)	いいえ (0個)	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にやれていたことが今ではおっくうに感じられる	はい (1個)	いいえ (0個)	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい (1個)	いいえ (0個)	
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい (1個)	いいえ (0個)	

赤枠をチェックした個数はいくつでしたか?
4~7個: フレイル予備軍
8個以上: フレイルと、判断されます。

合計

個

評価	あなたの個数 (欄の合計数)	介護予防が必要となる目安
生活機能	20	1-20の合計が10個以上の方は、 全般的な生活機能の低下 に注意が必要です。
運動	5	6-10の合計が3個以上の方は、 運動機能の低下 に注意が必要です。
栄養	2	1・1・2の合計が2個以上の方は、 低栄養状態 に注意が必要です。
口腔	3	1・3-15の合計が2個以上の方は、 口腔機能の低下 に注意が必要です。
閉じこもり	2	1・6に該当する方は、 閉じこもり に注意が必要です。
認知症	3	1・8-20の合計が1個以上の方は、 認知機能の低下 に注意が必要です。
うつ	5	2・1-25の合計が2個以上の方は、 うつ に注意が必要です。

「フレイル」とは心と体の機能低下により、要介護状態になる可能性が高い状態です。
 フレイルの状態から健康な状態に改善する(可逆性)ことができます。