

あなたは大丈夫?

働き盛りの方もチェックして生活習慣を見直そう

# 「フレイル」セルフチェック!

表1は70歳以上の方へ、表2は75歳以上の方へのセルフチェックです。それぞれの判定基準に該当した場合は、フレイル状態といえます。しかし、フレイルは適切に対応することで生活機能を維持・向上することができますので、ご活用ください。

表1 70歳以上の方

質問	はい	いいえ	判断
1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★	3個以上 ★に該当したら 運動機能の低下に注意
2 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		★	
3 15分位続けて歩いていますか		★	
4 この1年間に転んだことがありますか	★		2個以上 ★に該当したら 栄養機能の低下に注意
5 転倒に対する不安は大きいですか	★		
6 6ヵ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	★		2個以上 ★に該当したら 口腔機能の低下に注意
7 BMIが18.5未満ですか (BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m)	★		
8 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★		2個以上 ★に該当したら 閉じこもりに注意
9 お茶や汁物などでむせることがありますか	★		
10 口の渇きが気になりますか	★		2個以上 ★に該当したら 閉じこもりに注意
11 自家用車やバス・電車で1人で外出していますか		★	
12 日用品の買物をしていますか		★	
13 友人の家を訪ねていますか		★	
1~13で6個以上★に該当したら日常生活機能の低下に注意			

表2 75歳以上の方

各質問項目について、回答が■欄に該当した場合、フレイルが進む可能性が高いといえます。予防をすることが大切ですので、心配な方は地域包括支援センターへご相談ください。

質問	回答				
	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
1 あなたの現在の健康状態はいかがですか					
2 毎日の生活に満足していますか	満足	やや満足	やや不満	不満	
3 1日3食きちんと食べていますか	はい			いいえ	
4 半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	はい			いいえ	
5 お茶や汁物などでむせることがありますか	はい			いいえ	
6 6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい			いいえ	
7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい			いいえ	
8 この1年間に転んだことがありますか	はい			いいえ	
9 ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい			いいえ	
10 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いわれますか	はい			いいえ	
11 今日が何月何日かわからないときがありますか	はい			いいえ	
12 あなたはたばこを吸いますか	吸っている	吸っていない	やめた		
13 週に1回以上は外出していますか	はい			いいえ	
14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい			いいえ	
15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい			いいえ	

問い合わせ先 地域包括支援センター (31) 2510

## 新型コロナウイルス感染症から 高齢世代の健康を保つには

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、長野県から不要不急の外出を控えるよう求められています。しかし、家に閉じこもる生活が続くと、筋肉が減ったり、関節が硬くなったりするなどのさまざまな不調が起きて気分が滅入ってきます。こうした状況の中、外出自粛による高齢世代のフレイル(虚弱)が進みやすくなることが心配されています。フレイルとは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障がいを引き起こしやすい状態を表す言葉です。

フレイルの進行を抑え、自粛生活を少しでも快適に過ごすため次のようなポイントがあります。

● バランスのよい食事をして栄養をとる

● 16~17ページに掲載する体操を行うなど、座っている時間を減らす

● 電話などを活用して交流する

(日本老年学会まとめ)  
このように、「栄養(食生活)・口腔機能」「運動(身体活動)」「社会参加」の3つを意識した生活を送ってフレイル予防をしましょう。



町では、高齢者の健康づくりとして、下表の事業を実施しています。新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、自宅で過ごすことが多い高齢世代の健康を維持するため、安全に体を動かす場を提供することを目的に、ブラッシュアップクラブおよび元気アップクラブを実施しています。

事業の開催に当たっては、事業所と協力し、適切な感染防止策を講じていきます。教室の利用などについては、地域包括支援センターにご相談ください。

※4月30日現在、はつらつ介護予防教室は休止中ですが、参加申込は随時受け付けています。

利用者の声

「体力検査をしてくれるので、半年通うと成績が上がって効果が見えるのでうれしい」  
「運動する機会ができ、動く癖がついて意識が高まったよ」  
「友人もでき、教室が終わった後も交流が続いているよ」  
(12月教室参加者)



### <介護予防 通所型サービスのご紹介>

教室名	ブラッシュアップクラブ	元気アップクラブ	はつらつ介護予防教室 ※現在、休止中
内容	運動器の機能向上プログラムとして、理学療法士からレッドコードという赤いヒモやマシンを使った指導が受けられます。	柔道整復師・理学療法士・運動指導士が連携して運動プログラムを提供します。自分にあった運動で今より元気になる運動を身につけられます。	はつらつサポーターが月に1回、6地区で「楽しくて気軽にできる介護予防メニュー」を提供しています。
期間	4月~9月(6ヵ月間) 10月~3月(6ヵ月間)	随時6ヵ月間	4月~3月
開催日時	週1回 (木曜日の午前または日曜日の午後) 2時間程度	週1回 (月曜日の午後) 2時間程度	月1回 (水曜日または木曜日の午前) 2時間程度
場所	やまゆりの園 (御代田中央記念病院横)	みよた接骨院	豊昇地区世代間交流センター 西軽井沢公民館 児玉地区世代間交流センター 塩野地区世代間交流センター 馬瀬口創作館 向原地区世代間交流センター
送迎	あり(無料)	あり(無料)	あり(有料)
利用料	430円/回	460円/回	200円/回
定員	各18名/回	10名/回	10~30名/回