



筋力マップで楽しく動きましょう!

高齢期は加齢とともに筋肉量や筋力が減少します。転倒や運動不足をきっかけに活動量が減少することで、更に生活機能の低下を招きやすくなります。そのような悪循環を防ぐために、積極的な運動をこころがけましょう!

フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力

- | | | | |
|---|------------------------------|-----|------------------------------|
| 1 | この一年間に転んだことがありますか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 2 | 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3 | 目は普通に見えますか(注:眼鏡を使った状態でもよい) | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4 | 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 5 | 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 6 | この一年間に入院したことがありますか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |

栄養

- | | | | |
|----|-------------------------------------|-----|------------------------------|
| 7 | 最近、食欲はありますか | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8 | 現在、たいていの物は噛んで食べられますか(注:入れ歯を使ってもよい) | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9 | この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 10 | この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |

社会

- | | | | |
|----|---|-----|------------------------------|
| 11 | 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか | いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| 12 | ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか(注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない) | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 13 | 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 14 | 親しくお話ができる近所の方はいますか | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 15 | 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか | はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

チェック結果

点

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

(出典:東京都健康長寿医療センター研究所)

問合せ

小樽市医療保険部介護保険課 〒047-8660 小樽市花園2丁目12番1号
TEL 0134-32-4111 (内線313) FAX 0134-27-6711 MAIL kaigo@city.otaru.lg.jp