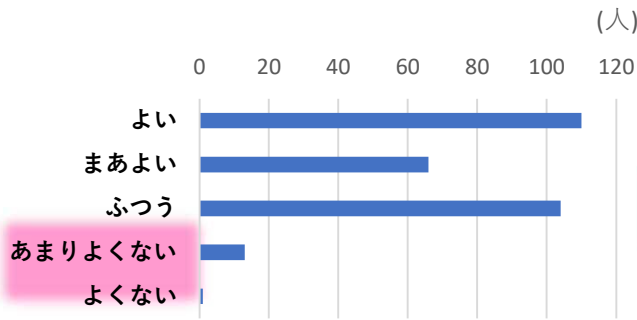
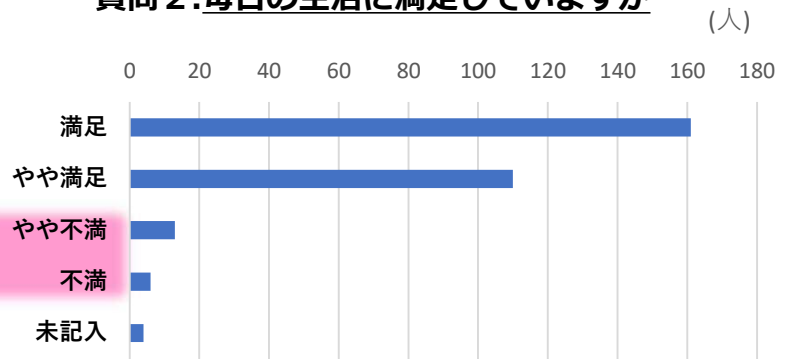


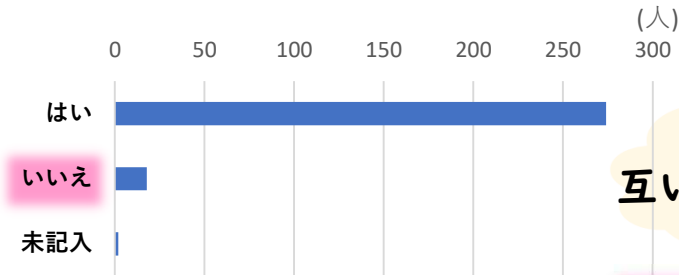
質問1.あなたの現在の健康状態はいかがですか



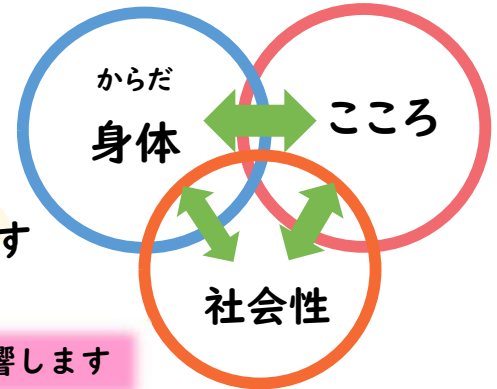
質問2.毎日の生活に満足していますか



質問3.1日3食きちんと食べていますか



フレイルは互いに影響し合います

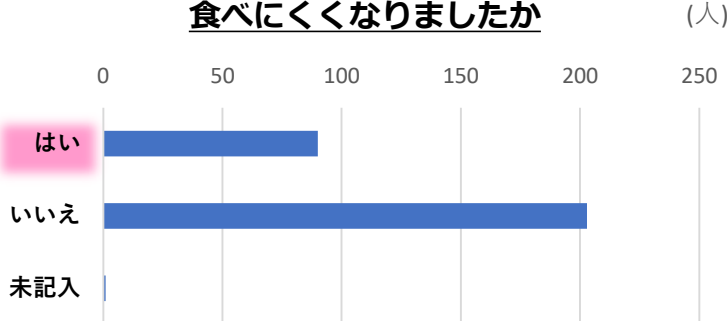


質問1~3はすべてに影響します

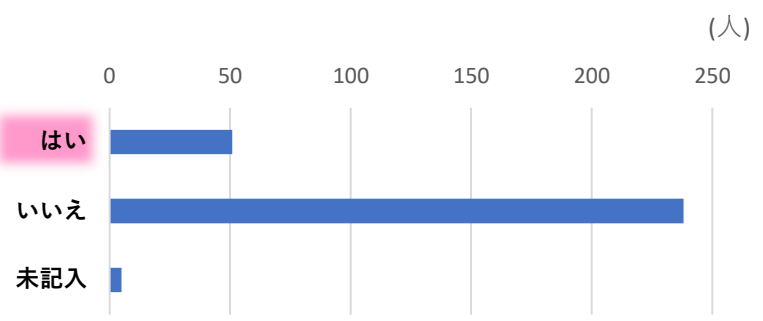
フレイルの原因【口腔】質問4.5該当

あご周りの筋肉をマッサージしたり、頬を膨らめるなどのお口の体操をしましょう。かかりつけの歯科医院を持ち、口腔ケアについて相談しましょう。

質問4.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



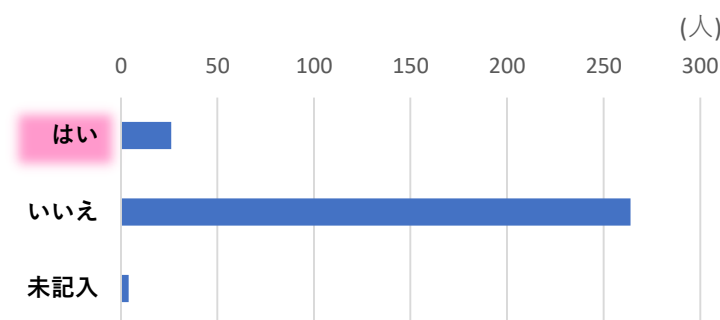
質問5.お茶や汁物等でむせることがありますか



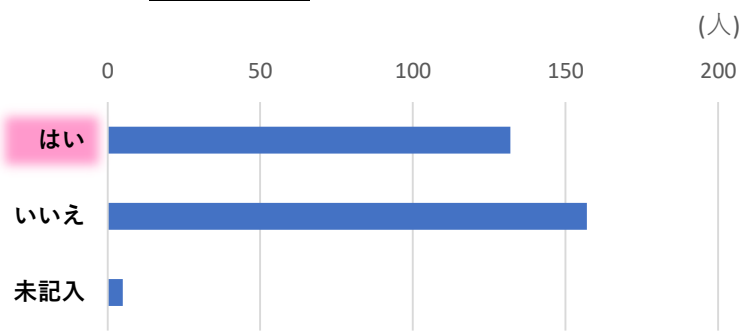
フレイルの原因【からだ】質問6.7.8.9該当

筋力の低下や筋肉・骨・関節神経の障害、低栄養や痩せが考えられます。からだの不調が相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

質問6.6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか



質問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



質問 8. この1年間に転んだことがありますか



質問 9. ウォーキング等の運動を週に

1回以上していますか

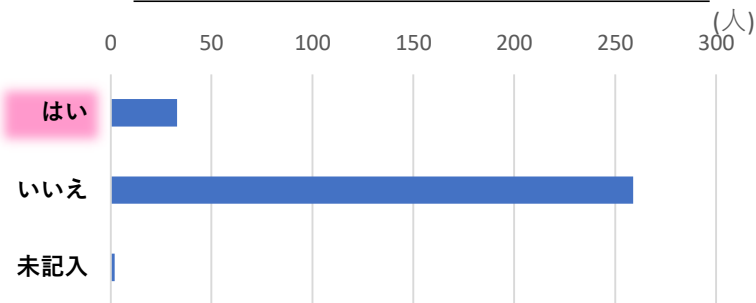


フレイルの原因【こころ】質問10. 11 該当

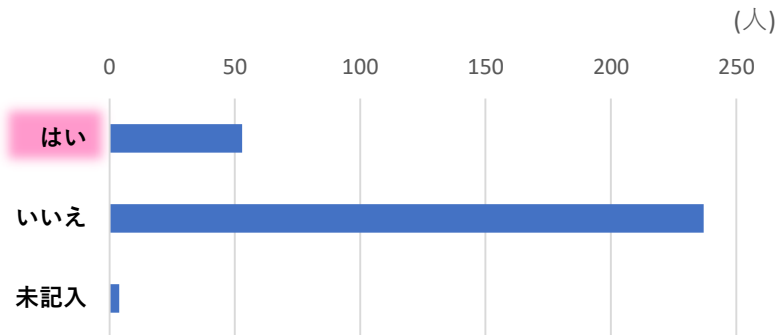
日常で困ることや不安に思うことは一人で抱えず、最寄りの地域包括支援センターに相談しましょう。

質問 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されていますか



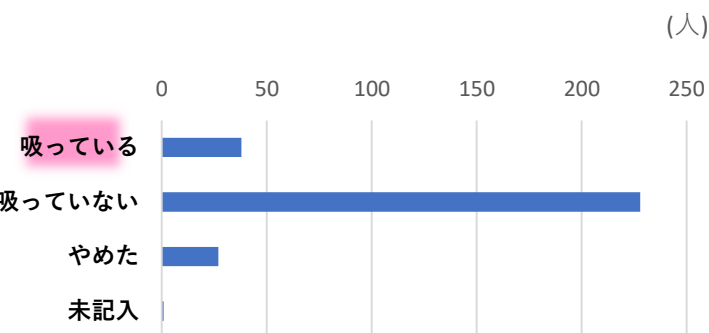
質問 11. 今日が何月何日かわからない時がありますか



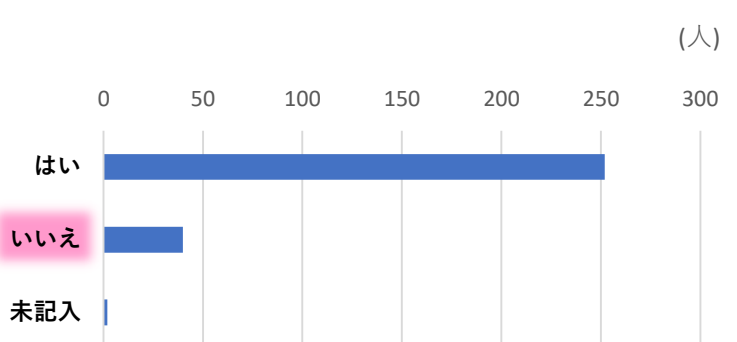
フレイルの原因【社会性】質問13. 14. 15 該当

買い物や散歩、地区の集まりなど自分に合うスタイルで、外に出る機会を作りましょう。困ったときに相談できるように最寄りの地域包括支援センターの場所や連絡先を控えておきましょう。

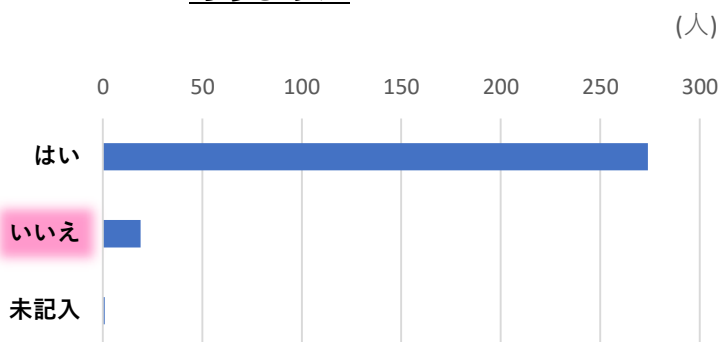
質問 12. あなたはたばこを吸いますか



質問 13. 週に1回以上は外出していますか



質問 14. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか



質問 15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

