

# フレイル予防のための15の質問

あなたの状態について、当てはまるものを一つ選んで○をつけてください。

氏名 \_\_\_\_\_

No	質問	選択肢	調べているもの	調べている内容
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	主観的な健康感	自らの健康状態を自分がどう感じているかを評価する項目です。健康状態がよくないと感じている人は、体が衰えやすい危険があります。
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	心の健康状態	うつ病など心の健康状態がよくない状態が続くと、活動意欲がなくなるなど、フレイルを招きやすく、日常生活に支障がでます。
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ★②いいえ	食習慣	栄養がとれているか、規則正しく生活しているかを調べます。食事を抜いたり、食事内容に偏りがあったりすると、栄養不足(低栄養状態)になりがちです。
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★①はい ②いいえ	口腔の機能 (噛む力・飲み込む力)	お口の機能が衰えると、柔らかいものなど食べやすい食品しか食べなくなるため、栄養に偏りが出てフレイルにつながりやすくなります。また誤嚥(誤って食べ物が気道に入る)から肺炎(誤嚥性肺炎)になるおそれもあります。お口の機能の衰えはオーラルフレイルと言われ、全身の機能の衰えにつながる可能性があります。
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	★①はい ②いいえ		
6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	★①はい ②いいえ	低栄養状態のおそれ	栄養不足(低栄養状態)になると、筋肉量の減少などからフレイルになりやすくなります。自分では気がつかないうちに栄養不足になっていることもあります。
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	★①はい ②いいえ	運動能力・ 転倒のリスク	筋力が衰えると、歩く速度が遅くなるため、フレイルの指標となります。また転びやすい人は、転倒して骨折などのけがを負いやすく、そのことがきっかけで要介護状態につながる危険があります。ウォーキングや筋トレなど、定期的に運動していると筋肉量や筋力が維持でき、歩く速度も保たれ、転びにくくなります。
8	この1年間で転んだことがありますか	★①はい ②いいえ		
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ★②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 言われていますか	★①はい ②いいえ	認知機能の 低下	年齢とともに脳の働きは少しずつ衰えますが、日常生活に支障が出るほど認知機能が衰えた状態が認知症です。認知症になる前の段階(軽度認知障害:MCI)で気づいて対処することで、認知症になるのを先延ばしにすることが期待できます。
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	★①はい ②いいえ		
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた	喫煙習慣	喫煙は、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん、糖尿病など、さまざまな病気の原因となります。いつ禁煙しても、禁煙の効果はあります。
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ★②いいえ	社会参加 (閉じこもりの状況や社会とのつながりの状況)	週に1回も外出していない人は、足腰が弱くなりやすく、認知機能も衰えやすくなります。反対に、他者との交流やボランティア活動など積極的に社会参加している人は、介護が必要な状態になりにくいことがわかっています。
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ★②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	①はい ★②いいえ	周囲の支援	身近に相談できる人がいると、悩みを相談できたり、助けを得られたりすることから、心身の健康を守りやすくなります。

点数(★の数を数えてみましょう)

- 0~1点 「フレイルの兆候はないようです。」
- 2~3点 「フレイル予備軍です。フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。」
- 4点 「フレイルの可能性がります。このままの状態が続くと、介護が必要な状態に陥る可能性があります。」