

大分県版

フレイル

チェックシート



広げよう!

みんなでできる介護予防



名前

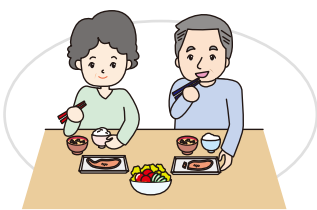
記入日

年

月

日

大分県福祉保健部高齢者福祉課



(バランスの良い食事 + よく噛んで味わう + 身体を動かす) × 365日 = **健康**

またくちにやさしいわ

赤・黄・緑の3色の食品を食べることを意識して、動きやすい体重を目指しましょう!

バランスの良い食材選び

に 肉類	し 主食(ご飯・パン・麺)
さ 魚類	い いも類
た 卵類	や 野菜・きのこ類
ま 豆類	く 果物
ち 乳製品	わ わかめ(海藻類)

ほんとうに…怖い脱水症!

脱水になるのは…

- ・たくさん汗をかいた(屋内・外)
- ・下痢や嘔吐をくり返す
- ・少量しか飲まない、食べない

脱水状態になると…

- ・のどが渇く・おしっこが出なくなる
- ・頭痛、めまい・倦怠感
- ・筋肉のけいれん・立ちくらみ



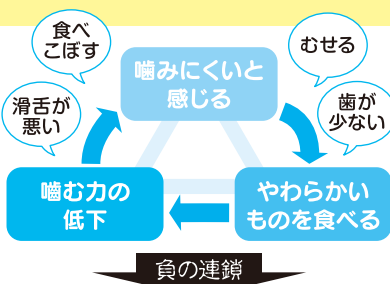
悪化すれば意識を失う **命の危険**

予防するには…

- ①起床時、体を動かす前後、入浴の前後、食事のとき、眠る前など、こまめに水分補給を行う。
- ②3食しっかり食べる。
- ③下痢や嘔吐をくり返す場合は、医療機関を受診する。

口の健康

心身の衰えは、お口から始まる…!?



お口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると…

心身機能の低下につながる

朝起きたら…顔を洗って、顔の体操!鏡を見ながらしましょう



しっかり目をして、口をすぼめる



口と目をおもいっきり開ける

大きく口をあけて、大きな声で、「お・は・よ・う・げ・ん・き!」

★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります 朝の目覚め、スッキリ!

食事の前に…舌の運動



おサルの顔から、舌を左にぐるっと一周、右にぐるっと一周、舌をぐるっと



舌をおもいっきり、べ〜

食事は → よく噛み!よく食べて!バランスのよい食事を

食事のあとは → 入れ歯は外して、洗いましょう!歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

ぶくぶくうがいもしましょう

☆ぶくぶくうがいは口の周りの筋肉の運動になります。少量の水で何度も繰り返しましょう

- ★舌の動きや働きがよくなります
- ★唾液が出やすくなります
- ★誤って食べ物気管に入ることを予防します

お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気においしく食べられるように!

大分県版フレイルチェックシートに関するお問い合わせ

大分県福祉保健部高齢者福祉課 地域包括ケア推進班 ☎097-506-2767 FAX097-506-1738

フレイルを予防するためには

運動(体操)

食事(栄養)

口の健康

社会とのつながり

が大切です!

体操

自宅でも介護予防に取り組んでみましょう!

～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化

元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために

ビッグ4 家庭で続ける運動

定腰を鍛える

バランス運動

基本の姿勢

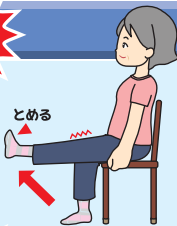
- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



運動の強さや回数について

- ① ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ② 止める時間は2～3秒、慣れたら数秒
- ③ 回数はできる範囲で多めにする
- ④ 楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤ 全部するのなら1セットずつでよい
- ⑥ できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

1 立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります



膝伸ばし(ももの前側)

- ① 椅子に座り、片足をゆっくり上げ伸ばす
- ② 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

椅子座り立ち(ももの前側)

- ① 椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ② 可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う



2 転び難くなります 歩きが元気になります



足踏み・膝上げ

- ① 座ってゆっくり足踏みをする
- ② あるいは、片膝ずつ上げて止める

もも上げ

- ① 大腿をできるだけ高く上げる
- ② できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



3 バランスが良くなります 歩くのが楽になります



片足立ち(脚全体)

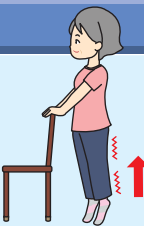
- ① 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ② 椅子と反対側の膝を上げて止める

片足立ち(脚全体)

- ① 片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ② できれば、手を壁から離す



4 転び難くなります 歩きが元気になります



つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ① 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ② かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す

つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ① 膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ② かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す
※壁やイスのそばでする



めじろん元気アップ体操

検索

大分県ホームページにてめじろん元気アップ体操動画を見ることができます。

社会とのつながり

お友達やご近所の方とのつながりを大切に、今の活動を続けていきましょう!

「聞こえ」は、人や社会とのつながりのなかで重要なカギです

「聞こえづらさ」がフレイルの原因に?!

- 人との会話やかかわりが少なくなる
- 認知症のリスクは、軽度難聴で約2倍、中等度難聴で3倍となる
- 聴力が10dB悪くなるごとに、転倒リスクが1.4倍高くなる

聞き取りにくい時の工夫

遠慮せず、「聞こえにくいのでゆっくり・はっきり話してください」とお話ししましょう。また、静かな環境のほうが聞き取りやすくなります。普通の声の大きさが聞こえにくいと感じたら補聴器の使用を検討しましょう。購入の際は耳鼻科に受診し、認定補聴器技能者のいるお店での購入がおすすめです。

