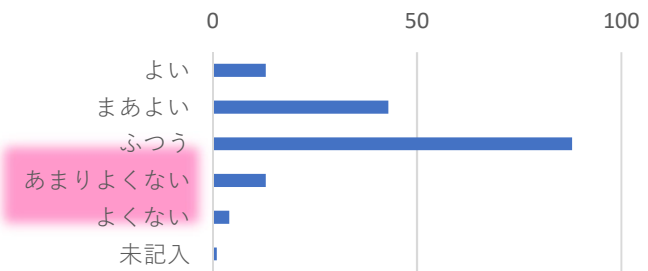
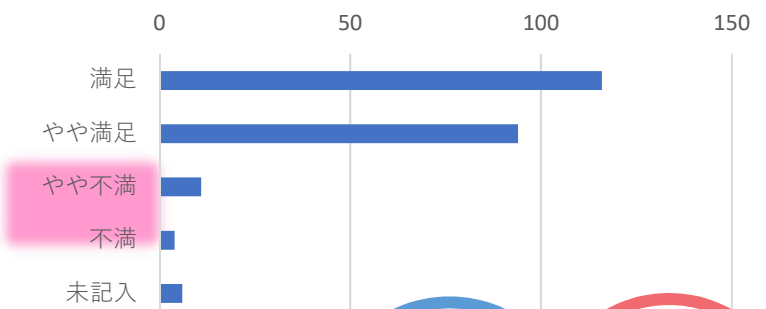


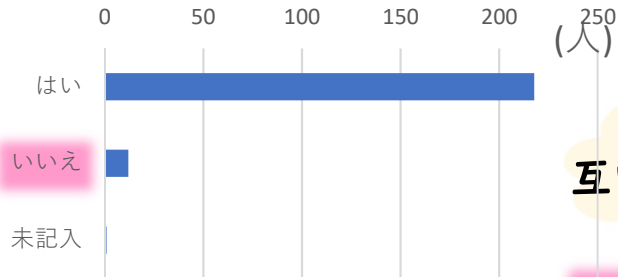
質問1. あなたの現在の健康状態はいかがですか (人)



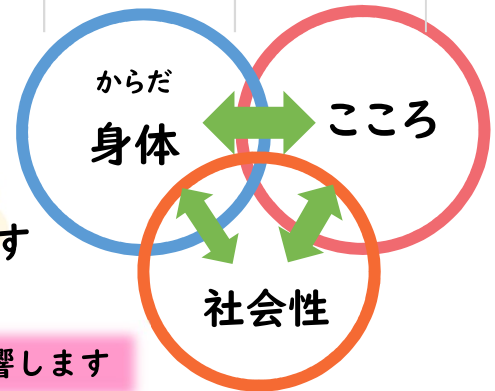
質問2. 毎日の生活に満足していますか (人)



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

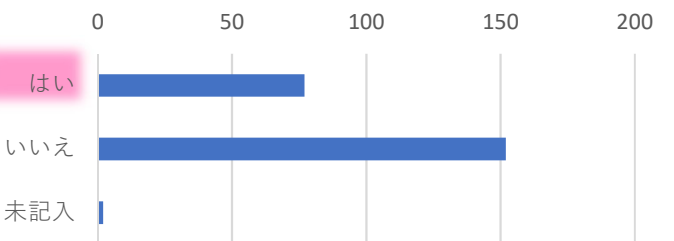


質問1~3はすべてに影響します

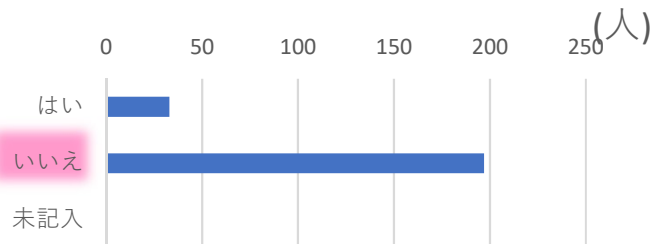
フレイルの原因【**口腔**】質問4. 5該当

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 (人)



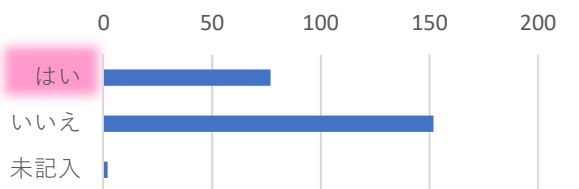
質問5. お茶や汁物等でむせることがありますか (人)



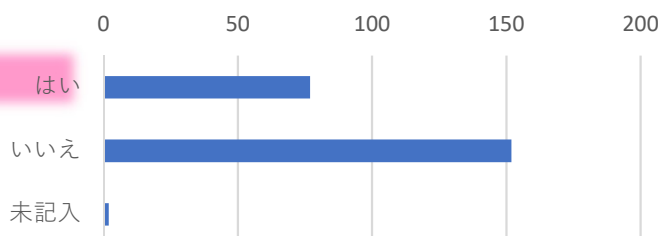
フレイルの原因【**からだ**】質問6. 7. 8. 9該当

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。

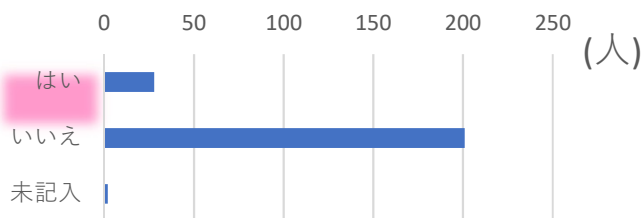
質問6. 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか (人)



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 (人)

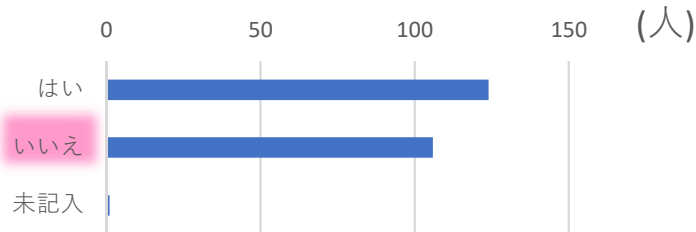


### 質問8.この1年間に転んだことがありますか



### 質問9.ウォーキング等の運動を週に

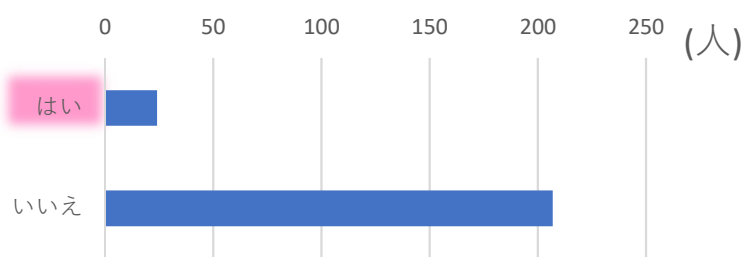
#### 1回以上していますか



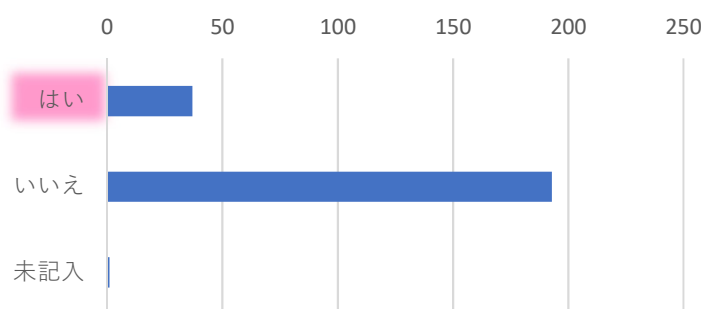
### フレイルの原因【こころ】質問10.11該当

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



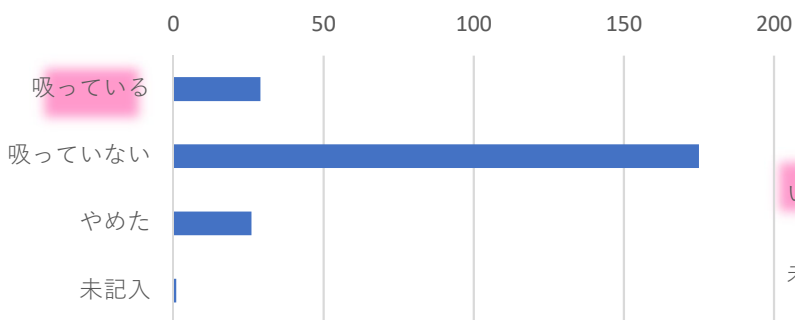
### 質問11.今日が何月何日かわからない時がありますか



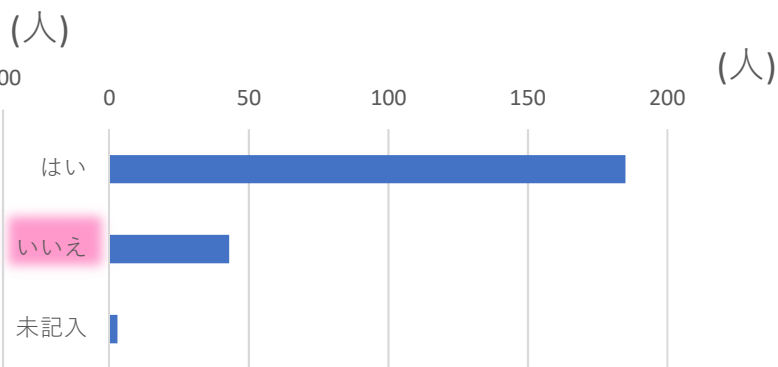
### フレイルの原因【社会性】質問13.14.15該当

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。

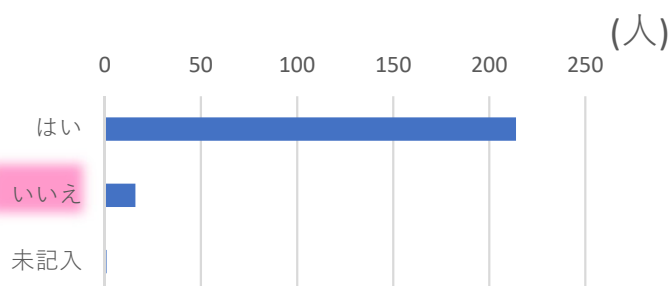
### 質問12.あなたはたばこを吸いますか



### 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

