

### チェック票 番号3 食習慣

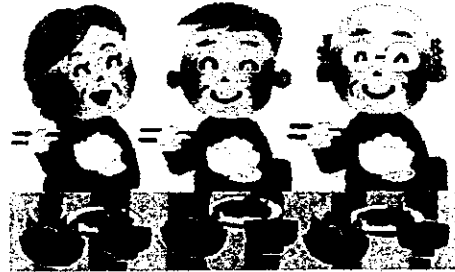
・1日3食きちんと食べていますか？

⇒②いいえ にチェックが入ったら

食事回数の不足、食事時間が不規則、栄養のバランスの偏りの可能性があります。高齢期は筋肉量が落ちやすいため、たんぱく質をとり、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。

#### 改善のポイント

1. 「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を食事の基本にしましょう。
2. 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりととりましょう。
3. 家族や友人などと一緒に食事をする機会を増やしましょう。



### チェック票 番号4

### 口腔機能

### チェック票 番号5

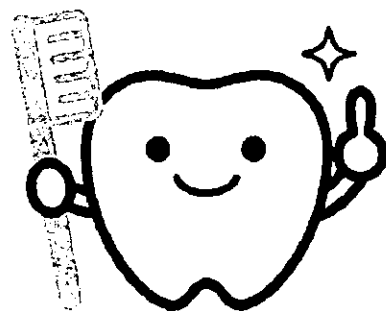
- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ・お茶や汁物等でむせることがありますか？

⇒①はい にチェックが入ったら

歯と口の状態が悪くなっている状態が考えられます。口腔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。歯科医療機関を受診することをお勧めします。

#### 改善のポイント

1. 毎食後の歯磨きや歯間ブラシ、義歯の清掃、舌の清掃などで口の中をきれいに保ちましょう。
2. 口腔体操などで口腔の機能を保ちましょう。
3. 定期的に歯科医療機関を受診し、歯と口、義歯の状態などを確認してもらいましょう。



### チェック票 番号6 体重変化

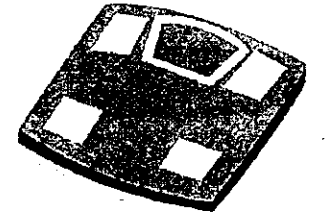
・6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

⇒①はい にチェックが入ったら

体重減少は筋肉量の減少から低栄養をきたすほかに、重篤な疾患が隠れている場合があります。体重減少が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

#### 改善のポイント

- ・定期的に体重をはかってチェックしましょう。



### チェック票 番号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？

### チェック票 番号8

### 運動・転倒

・この1年間に転んだことがありますか？

### チェック票 番号9

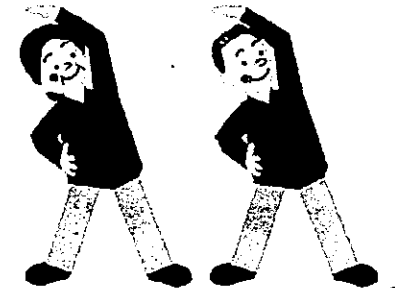
・ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？

⇒チェック票 番号7～8で①はい、番号9で②いいえ にチェックが入ったら

歩く速さが以前より遅くなったり、立ち座りなどで支障が出ている場合は、フレイルのおそれがあります。骨や筋肉系に疾患が隠れている場合もあるため、かかりつけ医に相談しましょう。また、転倒による骨折は、要介護状態を招く大きな原因です。

#### 改善のポイント

1. 週2回以上、30分程度、歩くなどの運動をしましょう。
2. 廊下や階段などに手すりをつけるなど、家のなかの危険な場所の改善につとめましょう。



### チェック票 番号10

### 認知機能

### チェック票 番号11

- ・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いわれていますか？
- ・今日が何月何日かわからない時がありますか？

⇒①はい にチェックが入ったら

認知機能の衰えが心配な場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

#### 改善のポイント

1. 運動を習慣にしましょう。
2. ボランティアや地域の「通いの場」などに参加したり、読書や囲碁・将棋、カラオケなどで脳に刺激を与えましょう。

