

最近疲れやすくなったかも。 何に気をつけたらいい？

最近少しの運動で疲れたり、大好きだった
食事があまり楽しみでなくなったり…。
暮らしに張りがなくなってきたようで心配。
幸い大きな病気はないけれど、元気だった
ころの自分に戻るのは難しいのかな。



○もしかしたら「フレイル」？

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな傾向は要注意

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html) を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

水廻りのトラブルはお任せください。



五泉の水道屋さん



株式会社
大隆工業
だいにゅうこうぎょう

五泉市上下水道指定工事店

五泉市山崎甲114-1

☎ 0250-41-0710



○ 自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側** の結果になるように、定期的にチェックするのがおすすめです。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (固いものの例:さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	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せんか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

〈以下は広告スペースです〉

あなたのかかりつけ薬局

全国 病医院の

処方せん受け付けます

処方せん調剤・介護用品・化粧品

斎藤薬局

開局時間:午前8:00～午後7:00 定休日:日曜

五泉市村松甲1776

TEL 58-6568 FAX 58-1230