

## フレイル予防のための質問票の結果のお知らせ

令和2年11月に送付いたしましたフレイル予防の質問票にご回答いただきありがとうございました。

回答の結果を以下のとおりお知らせいたします。今回は、特にフレイル予防に大切な「栄養」「運動・転倒」「認知機能」「社会参加」「オーラルフレイル」を中心に結果票を作成しています。ぜひ、今後のフレイル予防や、ご自身の健康づくりの参考として、別紙リーフレット『健やか長寿の手引き』ともにご活用ください。

※ご回答いただいた内容に応じて結果を変更しており今回は一例です

【質問票に対するあなたの結果】★ご回答いただいた質問票を裏面に印字しています

分類	質問No	フレイルチェック 該当数※1		市からのアドバイス	リーフレット 参考ページ
栄養 (食習慣・ 体重変化)	3・4	0	/ 2	フレイルにつながるリスクは低いです。現在の食習慣を維持できるように心がけましょう。	1 しっかり食べましょう
運動 ・ 転倒	5・6・7	1	/ 3	フレイルにつながるリスクがあります。適度な運動や筋力トレーニングを取り入れ、筋力低下を防ぎましょう。	5 身体を動かしましょう
認知機能	8・9	2	/ 2	フレイルにつながるリスクがあります。気になる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。	4 こんな時は、相談を
社会参加	11・12	-	/ 2	大切にするために、積極的に外出する機会を持ちましょう。	2 社会や人とのつながりを大切にしましょう

分類	質問No	点数※2		市からのアドバイス	リーフレット 参考ページ
オーラル フレイル	14~21	5	点	オーラルフレイルの危険性が高いです。歯科医師などの専門家に相談しましょう。	3 お口の力を保ちましょう

※1 フレイルにつながる回答にチェックされていた数を示しています。この該当数が多いほど、フレイルの可能性が高くなります。

※2 日本歯科医師会「オーラルフレイルのセルフチェック表」をもとに、オーラルフレイルの質問の回答を点数化したものです。14~16で「はい」の場合は各2点、17~18で「はい」の場合は各1点、19~21で「いいえ」の場合は各1点となります。

★必要に応じて、看護師等の専門職が訪問させていただく場合があります。

< お問い合わせ先 >

◆令和3年1月29日(金)まで ※令和2年12月29日(火)~令和3年1月6日(水)までを除く  
宇治市フレイル予防事業コールセンター TEL:075-365-7729(平日10:00~17:00)

◆令和3年2月1日(月)以降  
宇治市役所 健康生きがい課 TEL:0774-22-3141(代表)(平日8:30~17:15)

No	氏名	様
----	----	---

裏表の記入後、  
この用紙を  
返送してください

## フレイル予防のための21の質問

はじめに	1	宛名のご本人が回答できない場合は右記にチェックをお願いします。	<input type="checkbox"/> 入院中・入所中 <input type="checkbox"/> 代筆で記入 <input type="checkbox"/> 回答したくない <input type="checkbox"/> その他 ( )
	2	電話番号を記入してください。	
	3	身長・体重を記入してください。	(            cm) (            kg)

あなたの健康状態について、当てはまるものを一つ選んで○をつけてください。

分類	No	質問	回答
健康状態	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
心の健康状態	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
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい    ②いいえ
体重変化	4	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
運動・転倒	5	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
	6	この1年間に転んだことがありますか	①はい    ②いいえ
	7	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
認知機能	8	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	①はい    ②いいえ
	9	今日が何月何日か分からないときがありますか	①はい    ②いいえ
喫煙	10	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
社会参加	11	週に1回以上は外出していますか	①はい    ②いいえ
	12	普段から家族や友人との付き合いがありますか	①はい    ②いいえ
ソーシャルサポート	13	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

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」

オーラルフレイル	14	半年前に比べて、堅い物が食べにくくなった	①はい    ②いいえ
	15	お茶や汁物でむせることがある	①はい    ②いいえ
	16	義歯を入れている	①はい    ②いいえ
	17	口の乾きが気になる	①はい    ②いいえ
	18	半年前と比べて、外出が少なくなった	①はい    ②いいえ
	19	さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	①はい    ②いいえ
	20	1日に2回以上、歯を磨く	①はい    ②いいえ
	21	1年に1回以上、歯医者に行く	①はい    ②いいえ

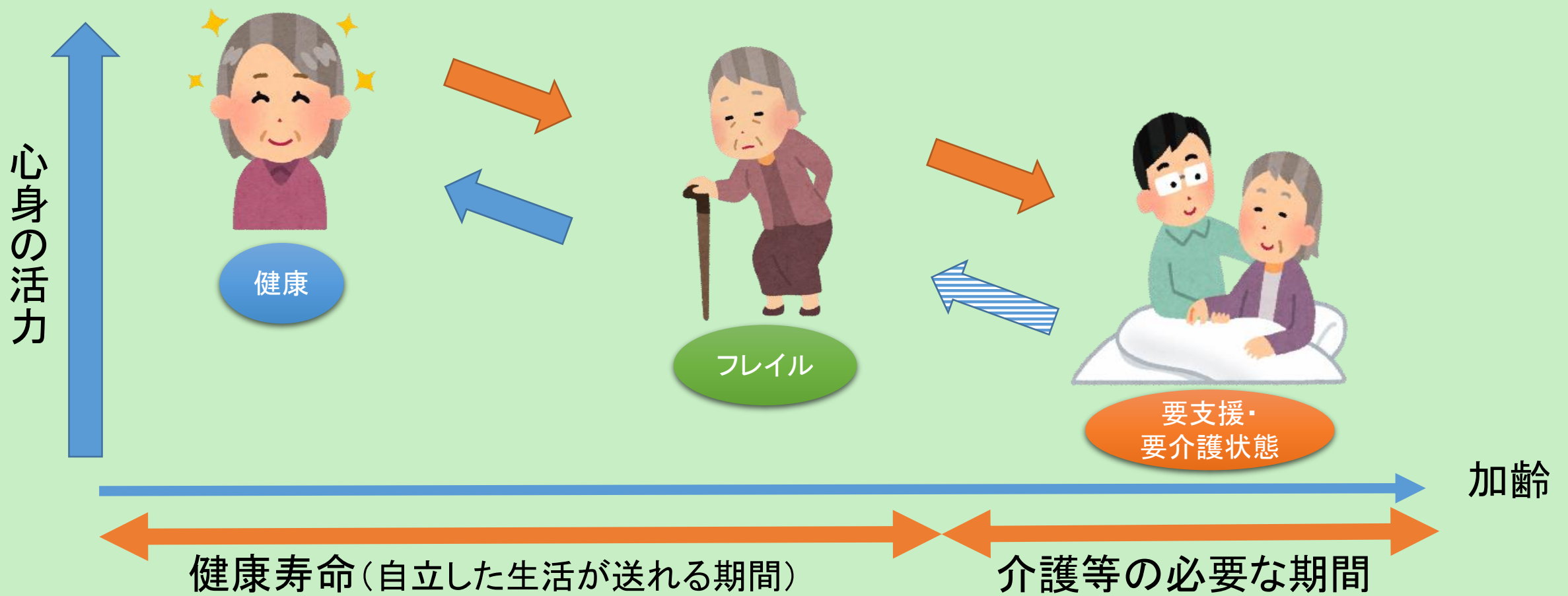
出典 日本歯科医師会「オーラルフレイルのセルフチェック表」

裏面に続きます

# 健やか長寿の手引き

**フレイル**をご存知ですか？

高齢期になって、心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。



備える★始める★

## フレイル予防の3本柱

運動  
(うごく)

栄養・口腔  
(しっかり  
食べる)

社会参加  
(つながる)

フレイル予防には「**栄養・口腔**(しっかり食べる)」「**運動**(歩く力や筋力)」「**社会参加**(人とのつながり)」をバランスよく実践することが大切です！  
現在、健康な方はもちろん、介護が必要となっている方でもこの3本柱を意識して取り組むことが大切です。  
それぞれの対策についてご紹介します。





# 1

## しっかり食べましょう

高齢期はしっかり食べて「やせ」や「低栄養」に気をつけていきましょう。

### 1日3食 いろいろなものを食べましょう！



「漬物とごはん。」「パンやおにぎりだけ。」「麺類で済ましがち。」になっていませんか？



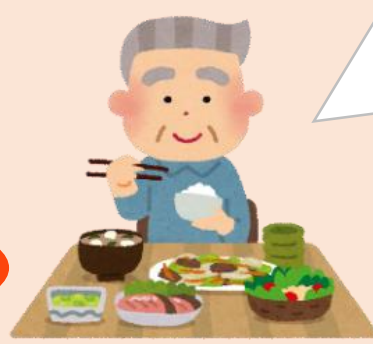
いろいろ食べるってどういうことですか？  
主食(しゅしょく)、主菜(しゅさい)、副菜(ふくさい)ってなに??

主食は、ごはん・パン・麺類、  
主菜は、肉、魚、卵、大豆料理、  
副菜は、野菜、きのこ、いも、海藻  
をメインとした料理です。

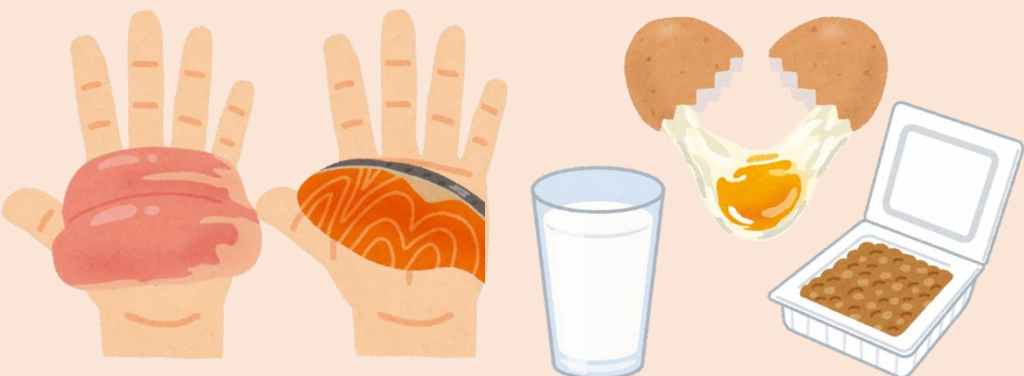


### 忘れないで たんぱく質！

1日に必要なたんぱく質のめやす



ふむふむ。これだけを1日に食べるには、  
朝ごはんに、納豆、卵かけごはん。  
お昼ごはんのうどんにお肉を入れて、  
夕飯は魚料理。  
おやつにヨーグルトや牛乳を飲んだらいいかな。  
ちょっとした工夫でできることはありますか？



毎日のちょっとした習慣に、少し足すだけで  
たんぱく質がとれます。例えば、  
・コーヒーに牛乳や豆乳を入れる。  
・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」を常備する。  
・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食  
メニューを選ぶ。



肉・魚・大豆・卵などたんぱく質を多く含む食材は筋力を保つ大切な栄養素です。  
※医師から食事について指導がある方はそちらを優先しましょう。

# 2

## 社会や人とのつながりを大切にしましょう

栄養や運動に気をつけていても、社会とのつながりを持たないと、心身の様々な側面が弱っていく傾向にあると言われていています。外出が難しい場合は、電話やメールを利用するのも良いでしょう。

### 地域サロンや通いの場、趣味のサークルなどに参加する

昔、好きだったことをまた始めてみませんか？  
外に出てみれば、今まで知らなかった宇治の魅力を発見できるかもしれません。  
また、新たな仲間作りにもなります。



### 資格や経験を活かして仕事やボランティアをする

役割をもつことで、生きがいや  
はりあいにつながります。

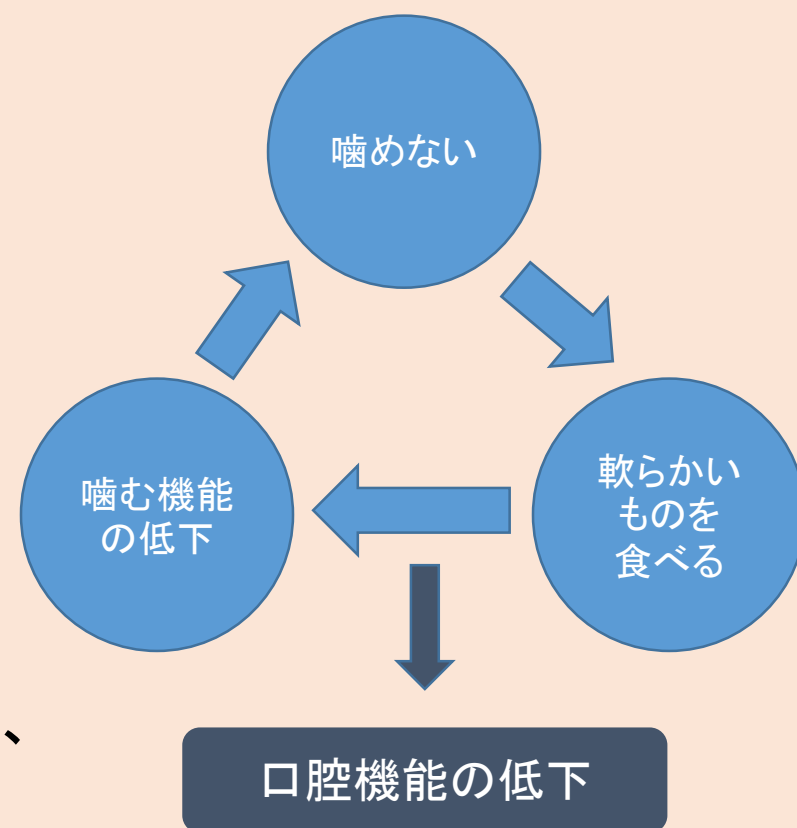


## 「オーラルフレイルとは」

「お口のケアを怠る」「飲み込む力が衰える」「噛む力が弱まる」などによりお口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。右図のように、噛めないことで柔らかい食べ物ばかり選ぶようになると、さらに噛む力が衰えるという悪循環に陥ります。



よく噛んで食べたり、誰かと話したり歌を歌うなどして、口のまわりの筋肉を健康に保ちましょう。



## お口の体操

- ①「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ……」
- ②「パタカラ、パタカラ、パタカラ……」と続けて声を出す。これを5回繰り返す

噛む力、  
飲み込む力の  
維持・向上♪



おすすめは  
食事の前

## お口のお手入れ

- ①1日1回だけでも丁寧に
- ②義歯の手入れも忘れずに
- ③定期的に歯科検診へ



おうちでのお手入れと歯科医院でのお手入れの両輪で  
いつまでもおいしく食べられますように……

## 物忘れや認知症が気になるとき

認知症初期集中支援チームにご相談ください。

- ・中宇治地域包括支援センター内(0774-28-3686)
- ・北宇治地域包括支援センター内(0774-21-8123)

もしくはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。



## 生活についての不安や困りごとがあるとき

高齢者やその家族の生活を支える総合相談窓口である「地域包括支援センター」にご相談ください。介護・福祉・保健などさまざまな相談に応じています。

※担当の地域包括支援センターが分からない場合は、健康生きがい課までお問合せください。



家の中にいて「動かないこと(生活不活発)」が続くと、心身の生活機能が衰えて、フレイルが進行します。寝たり座ったりしたままで動かないという時間をなるべくなくし、可能な範囲で積極的に身体を動かしましょう。

## 「おすすめ運動メニュー」

※イスや机など支えになる物を利用し、ふらつきや転倒に気をつけましょう。  
※持病のある人や要介護認定を受けている人は、主治医の指示のもとに行いましょう。

### つまさきあげ

- 1 つまさきをあげるおろすを繰り返す。



少しの段差でひっかからないために効果アリ！

※回数を目安は10回。  
イスに座りながらも、立った姿勢でもできます。

### かかとあげ

- 1 かかートをあげるおろすを繰り返す。



地面を押し出し、前進して歩くために大切な筋肉！

※回数を目安は10回。  
イスに座りながらも、立った姿勢でもできます。

### ももあげ

- 1 イスに浅く座り、両手はイスの横をつかむ。
- 2 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。
- 3 片足を床と水平になるよう前に伸ばす。つまさきは上に向けて立てる。



- 4 足を上げたままの姿勢を10秒キープ。

※反対の足も同様に行う

### スクワット

- 1 両手を足の付け根に置き、5秒かけてお尻をゆっくりとおろす。
- 2 太ももに力が入っていることを感じながら、5秒かけて元の姿勢に戻す。



⚠️ 背中が曲がったり、かかたが浮いたりしないように注意。

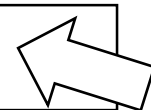
※回数を目安は5～10回

市ホームページに様々な体操動画を掲載しています！



宇治市 フレイル 運動

検索



↑ホームページはこちら

## 「明日を守る 転倒予防」

国民生活基礎調査ではおよそ8人に1人が骨折や転倒によって、介護が必要になっています。

日頃から、運動でバランス能力や下肢筋力を鍛え、「転びにくい身体づくり」をするとともに、家の中の整理整頓に努め、「転びにくい環境づくり」をすることが大切です。

