

# フレイルの兆候があるか イレブンチェックで確認！

次のフレイルチェックに答えて確認してみましょう。

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎月2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

合計		
----	--	--

(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

赤の欄の○が多いほど、フレイルのリスクが高まります。一つでも減らせるように自分の生活を見直してみましょう。