

# 『フレイルのチェックポイント』

## 栄養

- 1食でも食事を抜くことがある
- やわらかい食事が増えた
- お茶や汁物等でむせることがある
- 半年で2~3 kg以上体重が減った

## お口の健康

- かめない食品が増えた
- むせや口の乾燥がある
- しゃべりにくさがある
- 食べこぼしがある

## 人や地域とのつながり

- 家族や親族、知り合いなどと話しや連絡をしない日が週の半分以上ある
- 散歩や買い物などの外出をまったくしない週がある
- 昨年と比べると外出回数が減っている

## 動き

- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が弱くなった
- からだを動かすことが減った



どんなことに気を付けたらいい？

# 『生活のポイント』

## 栄養

3食しっかり食べる  
たんぱく質を十分にとる  
いろいろな食品を食べる



## お口の健康

口腔体操を定期的にする  
定期的に歯科受診をする



## 人や地域とのつながり

定期的な外出をする  
(集いの場や散歩、買い物など)  
誰かと連絡を取る



## 動き

定期的な運動を心がける

