

基本チェックリストの見方



気になることがあれば、小矢部市地域包括支援センター（☎67-8605）にご相談ください。

生活機能全般 について	1)～20で「★」に✓がついた 生活が不活発になっており、心身がより早く衰える恐れがあります。	特に注意が必要な ✓の数の目安 10個以上
運動器の機能の 状態について	6)～10で「★」に✓がついた 筋力が衰えていることから、活動が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招くことがあります。 必要な介護予防 → 運動器の機能向上	特に注意が必要な ✓の数の目安 3個以上
栄養状態について	11・12で「★」に✓がついた 低栄養になると、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなったりと、衰弱しやすくなります。 必要な介護予防 → 栄養改善	特に注意が必要な ✓の数の目安 2個
口腔機能の 状態について	13～15で「★」に✓がついた 口腔機能が低下すると、食べたり飲み込んだりしにくくなるため、低栄養や肺炎など、全身の健康状態が悪化します。 必要な介護予防 → 口腔機能の向上	特に注意が必要な ✓の数の目安 2個以上
閉じこもり気味か どうかについて	16で「★」に✓がついた 家に閉じこもりがちだと心身の活動が少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。 必要な介護予防 → 閉じこもり予防・支援	
認知症の可能性の 有無について	18～20で「★」に✓がついた 初期の認知症の可能性があり。認知症は予防と早期発見・早期対応が重要です。 必要な介護予防 → 認知機能の向上	特に注意が必要な ✓の数の目安 1個以上
うつの可能性の 有無について	21～25で「★」に✓がついた うつになると活動量が減って心身が衰えるだけでなく、自殺などの危険もあります。 必要な介護予防 → うつ予防・支援	特に注意が必要な ✓の数の目安 2個以上

健康寿命をのばすために

フレイルを
予防しましょう

フレイルとは？

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。

多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。

