

第1刷において、以下二つの設問チェック欄に誤りがありましたので、訂正いたします。

- お茶や汁物でむせることがある
(誤)「はい」「いいえ」 → (正)「いいえ」「はい」
- ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う
(誤)「いいえ」「はい」 → (正)「はい」「いいえ」

予防・改善に役立てよう!

チェック2 フレイル度 (イレブンチェック)



設問を読んで、当てはまる方にチェックをしてください。

「はい」と「いいえ」の位置が入れ替わっている項目があるので注意してください。

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
オーラルフレイル(口腔)	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通に噛み切れる	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい*
運動	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
	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
	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*
社会参加(社会性・心)	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	1日に1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

右の欄についてのチェックの数を数えてください。
いくつありましたか?

出典：1) 東京大学高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用
2) 「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」
著者 飯島勝矢

- 右の欄についてのチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右の欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われています。
- 右の欄のほとんどにチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。

* 2020.4 修正