

フレイルってご存じですか？

～イレブンチェックをやってみよう！～

年をとって心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。「フレイル」とは「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻ったりすることができます。

『イレブン・チェック』11項目	回答欄	
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ますか。	はい	いいえ
② 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか。	はい	いいえ
③ 「さきいた」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか。	はい	いいえ
④ お茶や汁物でむせることがありますか。*	いいえ	はい
⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上1年以上、実施していますか。	はい	いいえ
⑥ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	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いますか。	はい	いいえ
⑧ 去年と比べて外出の機会が減っていますか。*	いいえ	はい
⑨ 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか。	はい	いいえ
⑩ 自分が活力に溢れていると思いますか。	はい	いいえ
⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか。*	いいえ	はい

*④⑧⑪は、「はい」と「いいえ」が逆になってますのでご注意ください。

回答欄の右側に○が付いた時は要注意です。

フレイルの状態を表した図



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図
フレイル予防ハンドブックより)

フレイル予防サポーター養成講座

飯塚市フレイル予防サポーターは、飯塚市でのフレイル予防に関する活動を支援する市民サポーターです。

活動としては、フレイルチェックの進行及び補助、飯塚市（地域包括支援センター）が実施するフレイル予防を目的とした教室の運営補助（会場準備・受付の手伝いなど）があります。

サポーター活動を通してサポーター自身もフレイル予防に取り組んでいただくことも活動目的のひとつとしています。特別な経験や資格は必要ありません。市が主催するフレイル予防サポーター養成講座を一度受講していただければ、どなたでもサポーターになることができます。

対象 飯塚市に住民登録がある人
フレイル予防に関心があり、フレイル予防サポーターとして活動できる人

定員 各回につき20人程度（合計40人）※先着順

費用 参加費無料

内容 講義とフレイルチェックの実技講習

日時・締切 <<1期生>> 6月17日（火）
受付 9時半～10時
講義・実技10時～15時（12時～13時休憩）

申込締切 6月13日（金）まで

<<2期生>> 11月19日（水）
受付 9時半～10時
講義・実技10時～15時（12時～13時休憩）

申込締切 11月12日（水）まで

場所 飯塚市役所本庁 2階多目的ホール（飯塚市新立岩5-5）



◆問合せ◆ 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0948-22-5506（内線1141）