

# 栄養障害・フレイル予防 じぶんのからだ チェック

薬局で簡単にじぶんの健康をチェックしてみましょう！  
以下の質問にお答えください(~/)

- ①ここ3か月で食事量は減りましたか？  
とても減った まあまあ減った 変わらない
- ②ここ3～6か月で体重は減りましたか？  
3kg以上減った わからない 1～3kg減った 変わらない
- ③自分で歩けますか？  
車いすが必要 何とか歩けるが外出は無理 外出も問題なし
- ④以前に比べて歩く速度が遅くなりましたか？  
遅くなった 変わらない
- ⑤定期的な運動やウォーキングをしていますか？  
定期的に行っている していない
- ⑥ここ3か月で精神的ストレスや急な病気がありましたか？  
はい いいえ
- ⑦神経の病気やこころの問題で辛いことはありますか？  
とても辛い 色々と辛いこともある 特に問題なし
- ⑧ここ2週間、わけもなく疲れた感じはありますか？  
疲れた感じがある 疲れていない
- ⑨5分前のことが思い出せますか？  
思い出せる 思い出せない

薬局で身体測定してみましょう(~/)

⑩身長：\_\_\_\_\_ cm      ⑪体重：\_\_\_\_\_ kg

⑫握力：(右) \_\_\_\_\_ kg (左) \_\_\_\_\_ kg

⑬ふくらはぎの周囲の長さ：\_\_\_\_\_ cm

⑭指輪っかテスト：囲めない ちょうど囲める 隙間あり

全ての記入が終わりましたら、薬剤師にお渡し下さい。  
薬学的観点からの栄養状態や身体状態の評価を受けてみましょう。  
次回薬局を訪れるまでに1項目でも改善してみましょう！！