

# 国分寺支部ニュース 11・12月号

**check** あなたは大丈夫？  
**フレイルチェック**を  
 してみよう！

右記の項目に1つでもチェックがついたら

A→**身体的フレイル**かもしれません！

B→**オーラルフレイル**かもしれません！

C→**心理的・認知的フレイル**  
 かもしれません！

D→**社会的フレイル**かもしれません！



- A**
- 同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
  - 以前と比べて体力が落ちたと感じる
  - ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
  - 最近あまり食欲がない
  - ペットボトルのキャップが開けにくくなった

- B**
- 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった
  - 水や汁物でむせることが多くなった
  - 家族や友人から聞き返されることが増えた
  - 自分の口臭が気になる
  - 口の中が以前より乾燥している気がする

- C**
- 以前と比べて物忘れが多くなった
  - 今日が何月何日何曜日かわからなくなることがある
  - 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
  - 不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
  - 自分なりのストレス解消法がない

- D**
- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
  - 家族や友人などと食事をする機会が少ない
  - 以前はできていたことが面倒だと感じる
  - 地域の行事やサークルに参加していない
  - 定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った

出典：「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」公益財団法人健康・体力づくり事業財団

**使用済みの  
ブルタブ  
切手  
集めてます！**

ブルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。



## 支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



支部の活動のお手伝いをしていただける運営委員、また、ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方(5~10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、国分寺社会福祉センターで行っていますので、お気軽にご参加下さい。運営委員会の詳しい日時、手配りボランティアに関するお問い合わせは、下記連絡先まで。



**よろしく  
お願いします**

支部活動へのご協力、お願いいたします！

また、お困りごとのご相談もお受けいたします。



連絡先: 支部長(岡崎)090-8975-3365 / 組合員活動部(辻井)833-8115