

## POBSフレイルCGA チェックリスト 多職種用2017.9.14

《Physical フィジカルフレイル》→整形外科医やかかりつけ医、PT、OT、看護師等でフィジカル指導

- 1・階段を手すりや壁をつたわずに昇れなかったり、階段の昇降が困難  
(J-CHS=筋力低下: 握力 男性<25kg、女性<18kg【S】)
  - 2・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない  
(ペットボトルのキャップが開けられない)
  - 3・十五分間続けて歩けなかったり、急ぎ足で歩けず、信号を渡りきれない  
(J-CHS=歩行速度低下: 歩行速度<1m/秒) 歩く速度が遅くなった【FI】
- ★片足立ち、スクワット、つま先立ち、ヨガ木のポーズ、ヨガ戦士のポーズ



かつしか葛飾医

《Oral オーラルフレイル》→歯科医や耳鼻科医やかかりつけ医、薬剤師、栄養士、ST等でオーラル指導

- 4・六ヶ月で2~3kg(体重の3~5%)以上の体重減少がある  
(J-CHS=体重減少、筋肉量低下【S】【FI】)
  - 5・お茶や汁物でむせたり、噛めない食品が増えたり、食べこぼしがある  
(舌口唇運動低下、咀嚼機能低下、咬合力低下などがみられる)
  - 6・口の渇きが気になり、口腔内が不潔であり、野菜と魚(肉)をあまり食べない  
(口腔乾燥、栄養不良あり、誰かと一緒に食事をするのがない)CGA基本的ADL
- ★舌を上唇下唇につける、500mlペットボトル吸い込み凹ます、蛋白質野菜果物摂取推奨

《Brain ブレインフレイル》→認知症連携医やかかりつけ医や看護師、保健師、地域包括等でブレイン指導

- 7・周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われる  
(友人や知人の名前や言いたい言葉がすぐでないことがある)CGA復唱
  - 8・今日が何月何日か分からない時があり、もの忘れが気になる  
(5分前のことが思い出せない【FI】)CGA遅延再生
  - 9・ここ2週間以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる、活気が無い  
(J-CHS疲労感=ここ2週間わけもなく疲れたような感じ【FI】)生きる気持ちがないCGA情緒
- ★両手使い動作、拮抗運動、認知(コグニッション)と運動(エクササイズ)の組み合わせ

《Social ソーシャルフレイル》→地域包括やケアマネや看護師や地域住民やかかりつけ医等でソーシャル指導

- 10・バスや電車で外出ができず、社会参加や地域活動がないCGA手段的ADL  
(J-CHS=身体活動: 定期的な運動無し、この1週間に体操や運動をしていない【FI】)
  - 11・家族や友人と会話がない、身だしなみができない  
(入浴、排泄が十分でない)CGA基本的ADL
  - 12・昨年と比べて外出の回数が減っており、身体能力の低下【S】がある  
(隣近所に外出が困難で、人とのつながりが少ない)CGA意欲
- ★ラジオ体操・運動クラブや懐メロカラオケや昔話茶話会や趣味の会合で会話



かつしか連携医



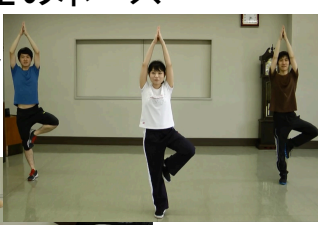

※本チェックリストは、厚生労働省基本チェックリスト25を元に、J-CHS基準や簡易フレイルインデックスやサルコペニア基準やCGAを網羅して修正されており、かかりつけ医と多職種とで連携共同活用し、区民のPOBSフレイル状態を早期発見し、必要に応じて各専門科への受診勧奨をしたり、別途POBSトレーニングメニューを勧め、葛飾区民の健康寿命を延伸させるためのものです。 2017葛飾区医師会地域医療部

**POBSフレイルCGA** **フィジカルフレイル** **チェック&トレーニング**  
 →→整形外科医やかかりつけ医、PT、OT、看護師等でフィジカル指導

**Physicalフィジカルフレイルチェックリスト**

- 1・階段を手すりや壁をつたわずに昇れなかったり、階段の昇降が困難  
 (J-CHS=筋力低下: 握力 男性<25kg、女性<18kg 【S】)
- 2・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない  
 (ペットボトルのキャップが開けられない)
- 3・十五分間続けて歩けなかったり、急ぎ足で歩けず、信号を渡りきれない  
 (J-CHS=歩行速度低下: 歩行速度<1m/秒)、歩く速度が遅くなった【FI】

**Physicalフィジカルトレーニングメニュー**

<p>★片足立ち バランス能力づくり</p> <p>左右1分間ずつ 一日三回</p> <p>転倒しないように 机や椅子につかまる</p> 	<p>★スクワット 下肢筋力づくり 大腿四頭筋トレ</p> <p>深呼吸しながら5~6回 一日三回</p> 	<p>★ヨガ木のポーズ</p> <p>★ヨガ踊り神のポーズ</p> <p>★ヨガ戦士のポーズ</p> 
<p>★つま先立ち 腓腹筋トレーニング</p> <p>★片足立ちエアウオーキング バランス能力づくり・下肢筋力づくり</p> <p>左右1分間ずつ深呼吸しながら 一日三回の【レジスタンス運動】</p>	<p>1・片足で反対足を前後に</p> <p>2・片足で屈伸スクワット</p> <p>3・片足で屈伸しながら反対足を前後に</p> <p>4・片足立ちで反対足のエアウオーキング動作</p> <p>5・片足立ちで手足ともエアウオーキング動作</p> <p>6・転倒しないように注意</p> 	<p><b>転倒骨折予防</b></p>



かつしか葛飾医

※本チェックリストとメニューは、厚生労働省による基本チェックリスト25を元に、J-CHS基準や簡易フレイルインデックスやサルコペニア基準やCGAを網羅するように修正されており、かかりつけ医と多職種とで連携して、共同で活用し、区民のPOBSフレイル状態を早期に発見し、必要に応じて各専門科への受診勧奨をしたり、POBSトレーニングメニューを勧めることで、区民の健康寿命を延伸させるために作られたものです。

2017.8.30 葛飾区医師会地域医療部  
 地域包括ケア多職種連絡会分科会



かつしか連携医

POBSフレイルCGA オーラルフレイル チェック&トレーニング  
→→耳鼻科医や歯科医やかかりつけ医、栄養士、薬剤師、ST、看護師等でオーラル指導  
Oralオーラルフレイルチェックリスト

- 4・六ヶ月で2～3kg(体重の3～5%)以上の体重減少がある  
(J-CHS=体重減少、筋肉量低下【S】【FI】)
- 5・お茶や汁物でむせたり、噛めない食品が増えたり、食べこぼしがある  
(舌口唇運動低下、咀嚼機能低下、咬合力低下)
- 6・口の渇きが気になり、口腔内が不潔であり、野菜と魚(肉)をあまり食べない  
(口腔乾燥、栄養不良、誰かと一緒に食事をするのがない)CGA基本的ADL

## Oralオーラルトレーニングメニュー

口唇突き出し、横引

口唇すぼめたまま左右動かし

頬を膨らませたりへこませる



舌を上唇と下唇につける

舌を突き出す

舌を左右の口角につける

口を大きく開けて10秒保つ

★口を大きく開けて、5分以上の「大笑い」耐久レース

頬を膨らませたりへこませる  
舌を上唇と下唇につける

枚岡神社(東大阪市)お笑い神事20分・笑い納め  
丹生神社(和歌山県日高川町)初詣初笑い

★E(イー)と歯を食いしばって左右の口角を開いて発声する  
コップ水をストローでのブクブク、ブローイング(お風呂でブクブク、水泳で息継ぎ)

★おもちゃの吹き戻しを膨らませたり、500mlペットボトル吸い込んで凹ます

★蛋白質、ビタミン他バランスのいい食事摂取推奨

★野菜と果物の摂取、体重維持(生活習慣病予防)、禁煙



誤嚥予防  
摂食栄養管理



かつしか葛飾医

※本チェックリストとメニューは、厚生労働省による基本チェックリスト25を元に、J-CHS基準や簡易フレイルインデックスやサルコペニア基準やCGAを網羅するように修正されており、かかりつけ医と多職種とで連携して、共同で活用し、区民のPOBSフレイル状態を早期に発見し、必要に応じて各専門科への受診勧奨をしたり、POBSTレーニングメニューを勧めることで、区民の健康寿命を延伸させるために作られたものです。

2017.9.6 葛飾区医師会地域医療部  
摂食嚥下障害連携検討会



かつしか連携医

# 葛飾antiフレイル活動 POBS

# BSFC&T

## POBSフレイルCGA

### ブレイン&ソーシャルフレイル チェックリスト&トレーニングメニュー

→→認知症連携医やかかりつけ医、薬剤師、看護師、ケアマネ、地域包括等で指導

2017.9.14 葛飾区医師会地域医療部  
地域包括ケア推進委員会

#### 《Brain ブレインフレイル》

- 7・周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われる  
(友人や知人の名前や言いたい言葉がすぐでないことがある) **CGA復唱**
- 8・今日が何月何日か分からない時があり、もの忘れが気になる  
(5分前のことが思い出せない【FI】) **CGA遅延再生**
- 9・ここ2週間以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる、活気が無い  
(J-CHS疲労感=ここ2週間わけもなく疲れたような感じ【FI】) 生きる気持ち **CGA情緒**

#### 《Social ソーシャルフレイル》

- 10・バスや電車で一人で外出ができず、社会参加や地域活動がない。 **CGA手段的ADL**  
(J-CHS=身体活動: 定期的な運動無し、この1週間に体操や運動をしていない【FI】)
- 11・家族や友人の相談にのっていない、外出の身だしなみができない  
(入浴、排泄が十分でない) **CGA基本的ADL**
- 12・昨年と比べて外出の回数が減っており、身体能力の低下【S】がある  
(隣近所に外出が困難で、人とのつながりが無い) **CGA意欲**

### Brainブレインメニュー 認知症予防、うつ予防

- ★両手使い(利き腕以外)での動作
- ★《知的活動》での指先動作(囲碁将棋、編物、  
絵画芸術、ダンス音楽ボードゲーム園芸等)
- ★シナプソロジー(2運動同時)
- ★認知(コグニッション)と  
運動(エクササイズ)の組み合わせ
- ★アロマ=ローズマリー、レモン=でカフェ

車に気をつけて  
計算しりとり会話歩行  
有酸素運動



…一人じゃんけん…  
両手同時でグー、チョキ、  
パーの勝負繰り返し  
…両手拮抗運動…  
両手グーから右手親指左手小指出し  
両手グーから右手小指左手親指だし

速く歩いたり、遅く歩いたりの  
メリハリ歩行

### Socialソーシャルメニュー

★懐メロを小規模グループでの  
カラオケで発声と《コミュニケー  
ション》社会交流、個人評価

★ラジオ体操クラブや運動クラブ  
での会話 **閉じこもり予防  
孤立対策**

★懐メロを小規模グループでの  
カラオケで発声とコミュニケーション

★緑茶=カテキン、豆乳=イソフラボン、  
レモンバームティー=ロスマリン酸、  
などで昔話の茶話会  
(昔のテーマでの回想法とポリフェノール  
抗酸化作用や蛋白質アミノ酸の摂取推奨)

