

# 親子で試したい9のチェックリスト

1



「ぽぽぽぽぽ」「たたたたた」「かかかかかか」を1秒に6回を目安に、早口で言います。続けることで舌機能の回復に。

一緒に食事をして、硬いものが噛み切れなかったり、汁物でむせたりするのは**オーラルフレイル**のサイン。ゆっくり食べる習慣を。

2



3



**指でものを挟む力=ピンチ力**を測定。親指と人差し指に紙を挟んでもらい、紙を引っ張る。すぐに紙が抜けると、筋力が弱っているのかも。

4

握力はペットボトルのフタを開けられるかどうかでチェック。開けづらい場合は筋力の低下のサイン。ウォーキングなどの全身運動をぜひ!



両手の親指と人差し指でつくった輪っかを利き足と反対の足のふくらはぎの一番太い部分にあてる

**「指輪っかテスト」**。指とふくらはぎの間に隙間ができるのは、筋肉が減っている「サルコペニア」のサインかも。

5



**一緒に散歩**に出かけ、「信号を渡り切れない」「歩く速度が遅い」などの変化を感じたら、筋力低下・歩行機能が落ちてきているサインかも。

6



7

「今日は何曜?」と**具体的な曜日や日付**を聞いて、「秋だよ」とか「そんなことは聞くな」など具体的に答えずごまかす「とりつらくるう行動」は要注意。



8

予定を聞き、**スケジュール確認**していればセーフ。自分の予定を管理していない/予定がない場合、社会参加度が低い可能性も。



一緒に買い物に出かけ、どうやって行くか、買い物の順番をどうするかなど**親自身に決めて**もらう。上げ膳据え膳はフレイルを加速させることも。

9



## 老いに向き合う親子コミュニケーションのコツ

# さしすせそ

サ

一緒に楽しめそうなことに**誘って**みよう。離れていてもオンラインなら一緒に楽しめる。



シ

一人で悩まず、**シェア**しよう。SNS上のコミュニティを活用することも有効。



ス

お互い意地を張らずに、**素直**になろう。これまで伝えられずにいたことを、この機会に話し合ってみては?



セ

親なんだからと**背伸び**をしなくていい。困ったときはSOSを出して。子はそれを負担とは思わないものです。



ソ

お互い気を使い過ぎず、ざっくばらんに接しよう。親だから、子だからと、相手に必要以上に**付度しない**。

