



ご家族向け 見た目の変化チェックリスト

次の帰省・面会のとき、さりげなく確認してみてください。

- ☐ ズボンやベルトが、前よりゆるくなった
- ☐ 指輪が回る・外れやすくなった
- ☐ 入れ歯が合わなくなってきた
- ☐ 立ち上がる時、手をつくようになった
- ☐ 食事が同じものばかり(麺類・冷たいものなど)
- ☐ 食卓の品数・食べる量が減った
- ☐ 疲れやすく、外出や用事が減った
- ☐ この半年で2～3kg以上やせた

1つでも当てはまったら、

低栄養・フレイルのサインかもしれません。早めの気づきが、戻すための第一歩です。

「うちの親の場合は?」と思ったら

気になることがあれば、どうぞ気軽に声をかけてください。
いまの食事の様子(食べているもの・回数)を教えてください。
右のお問い合わせフォームから、お気軽にどうぞ。一緒に考えます。
ご希望があれば「お試し訪問」も承ります。相談はすべて無料です。
対応エリア:札幌市東区とその近郊(エリア外も情報提供します)。



お問い合わせフォーム
スマホで読み取り