

始めよう！フレイル予防

👉 フレイルとは？

「加齢に伴って心と体の働きが弱くなってきた状態」
「健康と介護の必要な状態の間」にあたります。

サルコペニア（加齢に伴う筋肉の減少）が大きな原因
といわれています。

歩くスピードが遅くなった、ちょっとした段差で転び
そうになる…そんな方は要注意？！



もしかして
サルコペニア？

“指輪っかテスト”で筋肉量のチェック！



① 両手の親指と人差し指で輪を作る



② 利き足ではない方のふくらはぎの
一番太い部分に当てる



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

フレイルは、サルコペニアのような体の機能低下だけではなく、心の不安定さや社会とのつながりが少なくなることも要因の一つです。

さあ次は、フレイルの兆候をチェックできる

イレブンチェックをやってみましょう！

みんなでやってみよう！「イレブンチェック」

「イレブンチェック」11項目		回答欄	
栄養 (歯・口腔)	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が 2 つ:食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が 0~1:食習慣への意識が足りていない可能性があります。		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ	はい
運動	Q5 1日 30 分以上の汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)	いいえ	はい
	Q9 1日 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が 6~9:筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が 0~5:筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。		

出典：東京大学高齢社会照合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

“指輪っかテスト”と“イレブンチェック”の結果はいかがでしたか？

あれ？ちょっと心配だな、と思ったら…

「バランスの良い食事を心がける」「適度な運動を習慣づける」「積極的に社会参加をする」…など
いつまでも健康に過ごせるように、日頃から意識してフレイルを予防しましょう。

気になることや質問などある方はぜひ気軽にご連絡ください。

安城市地域包括支援センターひがしばた

電話 0566-73-8210 担当:中村・市川・加納

