

# フレイルって なあに？



☆半年に一回はチェックしましょう☆

安城市地域包括支援センターひがしばた

住所：安城市東端町鴻ノ巣 72-2

電話：(0566)73-8210

FAX：(0566)73-8260



# 👉 フレイルとは？

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。

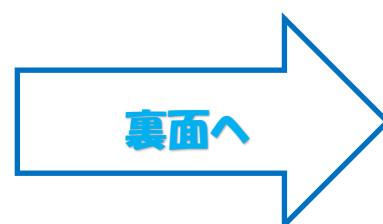
さあ次は、フレイルの兆候をチェックできる  
イレブンチェックをやってみましょう！

すすむ

# 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。		

指輪っかテストとイレブンチェックの解説を裏面に載せています。  
 気になる項目がありましたらぜひ確認をしてみてください☆



# 振り返ってみましょう！フレイル予防

## 指輪っかテスト

Q 指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか

**解説** 隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が十分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましょう。

## イレブンチェック

### 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

**解説** 「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？いろいろな種類の食べ物をバランスよく食べることが重要です。少し意識してみましょう。

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

**解説** お肉やお魚に含まれるたんぱく質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましょう。ただし、腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけ医にご相談ください。

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

**解説** 「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

Q4 お茶や汁物でむせることがありますか

**解説** 「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥（ごえん）につながりやすいです。

### 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

**解説** この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましょう。

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

**解説** 「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましょう。

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

**解説** 歩く速さは、気づかないうちに遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう。

### 社会参加

Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

**解説** 外出の回数は社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外に出てみましょう。

Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

**解説** 誰かと一緒に食事しながらおしゃべりすることは幸福感につながります。

Q10 自分が活気に溢れていると思いますか

**解説** 「いいえ」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか

**解説** 「はい」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

いかがでしたか？さあ今日からフレイル予防をこころがけましょう