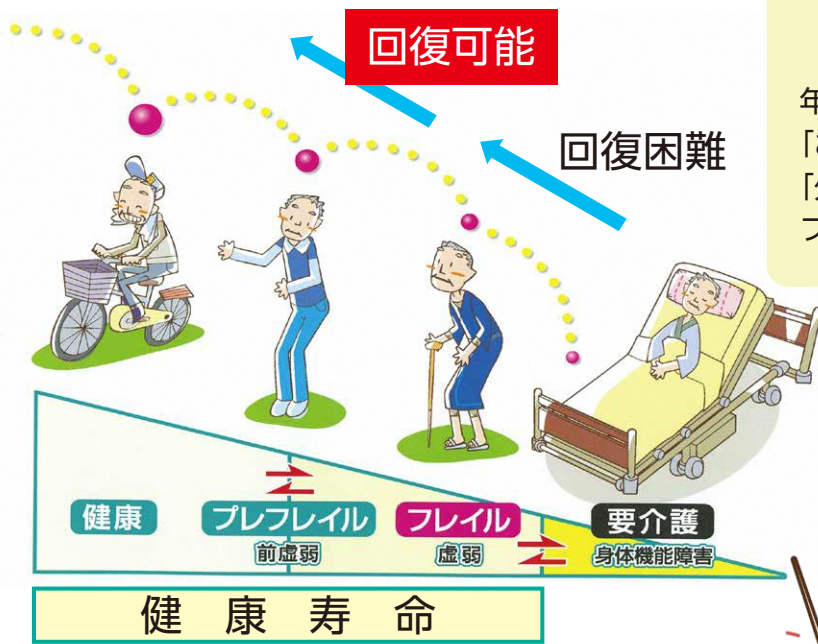


# いつまでも元気に笑顔で 過ごすためのフレイル予防



## フレイルって何だろう

年をとって心身の活力が低下した状態をいいます。  
「おいしいものが食べられなくなった」  
「外出の機会が以前よりも減った」と言う人は  
フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

フレイルの兆候を早期に発見して  
日常生活を見直すなどの正しい対処を  
すれば、フレイルの進行を抑えたり、  
健康な状態に戻すことができます。



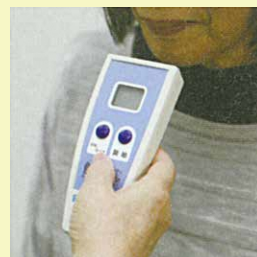
## まずは自分の状態を知ることが大切。やってみよう! フレイル測定



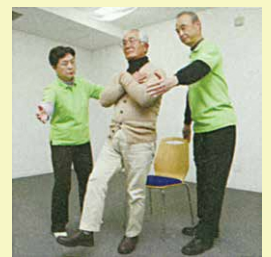
みなさん楽しく参加されています。



筋肉量の測定



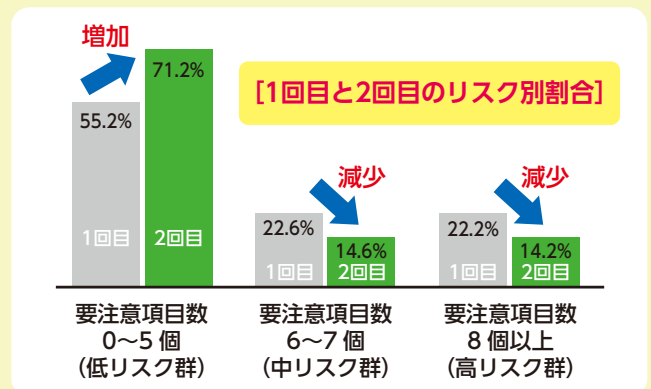
滑舌の測定



片足立ち上がりテスト

- フレイル測定をして気づくことが大切です。
- 測定後には、改善するためのアドバイスもあります。
- 定期的に(半年あるいは1年に1回)フレイル測定することをおすすめします。\*

\*フレイル測定を定期的に受けている人は、1回しか受けていない人と比較した場合、状態が改善したという報告もあります。

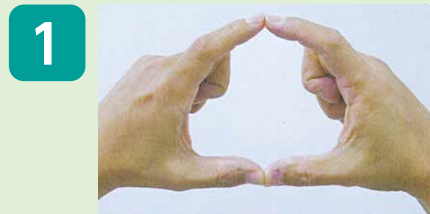


(出典：田中友規 Geriatric Medicine2022)

# 1 『指輪っかテスト』で自己チェック

まずは、簡易な自己チェック(アンケートと指輪っかテスト)をしてみましょう。

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

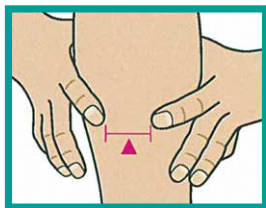


1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

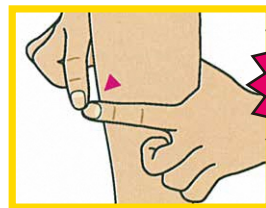
サルコペニア\*の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折などのリスク

低い

サルコペニア\*の危険度  
※(加齢に伴い、筋肉が減少した状態)

高い

「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

# 2 『イレブン・チェック』をしてみましょう

<p>栄養 食・口腔</p>	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
	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
<p>運動</p>	Q5 1回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運動を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
<p>社会参加</p>	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

※ 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

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

さらに、質問紙や測定機器を用いて、滑舌・筋肉量・握力などの測定を行うフレイル測定をお勧めします。

地域の会館等でフレイル測定会を開催することもできます(参加者10~20名まで)※。

※会場等の条件があります。詳しくは下記問い合わせ先までご連絡ください。

フレイル測定に関する申込み・問い合わせ

018(883)1178

秋田市保健所保健予防課