

その2 チェックリスト

次の11の項目に答えて、フレイルの兆候があるかどうか確認してみましょう。

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉または魚)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切れますか	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

※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

参考：東京大学高齢社会総合研究機構「ストップフレイル フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」

理学療法士から助言

学んだら実践することが大切です!



行田中央総合病院 リハビリテーション科
埼玉県理学療法士会 理事 平野輝利人さん

フレイルは疾病や老化によってなりやすく、高齢者に多いですが、若い人も例外ではありません。長引くコロナウイルス感染症による外出頻度の低下、それに伴う筋力量と運動量の低下、人との交流の減少、また、うつ症状や無理なダイエットも要因に挙げられます。予防として「運動」、「栄養」、「社会参加」の3つからなる対策が必要ですが、1番大切なのは本人による「気付き」と「気力」です。本人が気付かなければ予防できませんし、気力があってこそその実施につながります。気力がない方には家族の方や第三者からの働き掛けが大切です。3つの柱からなる予防法は、あくまでも対策の一つに過ぎません。自身の体の状況がフレイルになっていないかを知り、自分なりに対策をすることが予防につながっていきます。

未来の自分をソウゾウする。

—フレイル予防で健康長寿—

フレイルとは

フレイルとは「Frailty(虚弱)」からとった言葉とされ、「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスへの抵抗力・復元力が低下した状態」を指します。

栄養 × 運動 × 社会参加

生活環境の変化や医療の進歩などにより平均寿命は以前より延びています。年齢を重ねれば、体力や気力が低下するのは自然なことですが、周りに年齢の割には驚くほど元気な方がいませんか。体や心の衰えの多くは個人差が大きく、この衰えが「フレイル」と呼ばれる状態です。

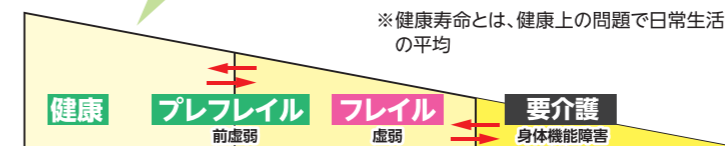
フレイルと上手に付き合い、体の手入れをすることで、元気でいられる時間を延ばすことができます。いつまでも生き生きと自分らしく生活するために「栄養」「運動」「社会参加」の3つのポイントを押さえ、年を重ねても生き生きと過ごしていきましょう。

未来を考える
その1

**フレイル予防で
平均寿命と健康寿命※の差を短縮**
男性約9年 女性約12年の差

内閣府の「令和4年版高齢社会白書」によると男性の平均寿命は81.41年、女性は87.45年と年々延びています。健康寿命は男性で72.68年、女性で75.38年です。健康寿命を平均寿命に近づけるためには元気なうちからの「フレイル予防」が大切です。

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均



未来を考える
その2

**地域在住高齢者の
48%がプレフレイル
(予備群)**
7.4%がフレイル状態

フレイル高齢者は、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり健康被害を招きやすいハイリスク状態です。しかし不可逆的な生活機能障害に至る前段階であり、栄養・運動・社会参加などのしかるべき介入や支援により、生活機能の維持・向上が可能な状態です。(出典:国立長寿医療研究センター)

早く元に戻ることができる段階が「フレイル」



あなたは大丈夫? フレイルチェック

その1 筋力チェック

指輪っかテスト

計測器を使わずに自分の指でできる指輪っかテストをやってみましょう。

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。



転倒・骨折などのリスク

※「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。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構「ストップフレイル フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」