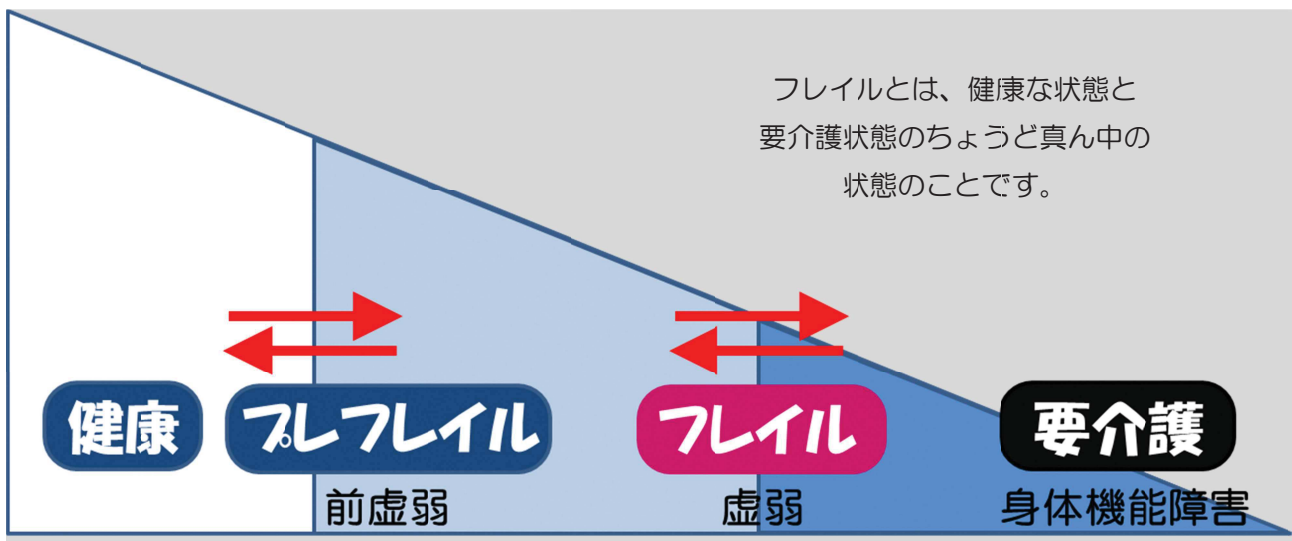


不活発な生活による 悪循環を防ぐために

近年、高齢者は、健常な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになりました。

「フレイル」とは、加齢に伴う身体的、精神心理的、社会的における様々な活力の低下を意味し、多くの方が健康な状態から、この「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると考えられております。

また「フレイル」は、適切な支援や介入によって健常な状態へ回復できる時期ともされております。早期発見・早期支援で、生活機能の維持・向上を目指して、健康寿命の延伸に努めていきましょう。



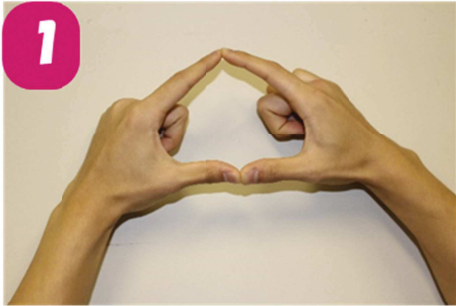
フレイルチェック（フレイル状態の確認）

◎ ご自分の健康状態を確認してみましょう

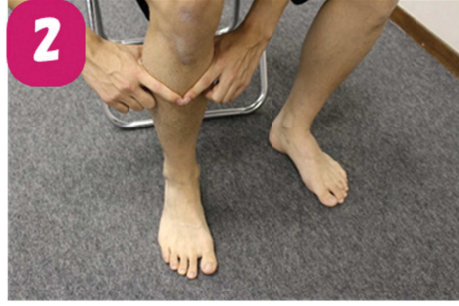
チェック1. 指輪つかテスト

自分の筋肉量を計ってみましょう。

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。



両手の親指と人差し指で輪をつくります。



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ってみましょう。

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

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

チェック2. 栄養とからだの健康チェック



「フレイル」の兆候にあるかどうか、11の項目に答えてみましょう。

「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が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
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.ほど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