

## SARC-F（日本語版）

こちらは、サルコペニア（※）のスクリーニングです。

※サルコペニア：加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを言います。

実施日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

氏名：\_\_\_\_\_

実施者：\_\_\_\_\_

質問		点数
4.5kgくらいのもを持ち上げたり運んだりするのはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, できない=2	
部屋の中を歩くことはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, 杖などが必要, または, できない=2	
ベッドや椅子から立ち上がることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, 介助が必要=2	
10 段くらいの階段をのぼることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, できない=2	
過去 1 年間に何回程度転びましたか？	まったくない=0 1-3回=1 4 回以上=2	
合計点		

上記の合計点が 4 点以上の方は、サルコペニアの可能性がります。

フレイル予防応援教室（通所・出張）の利用にあたっては、1 点以上の方が利用可能です。

ただし、「4 点以上」もしくは「著しく身体状況が低下している」など、フレイル予防応援教室の利用が難しいと考えられる場合は、参加ができない可能性がありますので、担当する地域包括支援センターへご相談ください。