

フレイル予防で健康に！



フレイルを知っていますか

「フレイル」とは、加齢に伴い、筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態のこと。健康と要介護の中間の状態を言い、多くの人がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に進むと考えられています。適切な予防により健康な状態に回復する可能性があります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控える生活が続く、高齢者の急速なフレイル増加が懸念されています。家に閉じこもり運動不足になると、活動量の減少により、食欲も低下。たんぱく質などの栄養が不足すると筋力が衰え、ますます外出を避ける悪循環となります。人との交流が減ることで、活動意欲の低下など精神面にも影響が出てきます。フレイルが進行する前に、適切な予防に取り組むことが大切です。

セルフケアで毎日を元気に

フレイルの兆候として、疲れやすくなった、食欲がないなどの症

状があります。このような心身の不調は、ささいなことと見過ごされ、本人や周囲も兆候に気付きにくいものですが、フレイルの危険性が高まっている場合があります。チェックリスト（下図）を活用するなどして、自分の状態を知り、早めに取り組むことが重要です。

フレイルの予防には3つの柱があります。1つ目の「運動」は体操や散歩など、日常生活で積極的^{（き）}に動くこと。2つ目は「栄養・口腔^{（くわう）}」で、バランスの良い3食の食事をよくかんで食べ、歯磨きなどの口腔ケアを習慣にすることが大事です。最後は、趣味の活動を見つめたり、家族や友人とのおしゃべりを楽しんだりする「社会参加」です。この3つを、できることから生活の中に取り入れていきましょう。

どんなことからフレイル予防を始めたらいいか分からないときは、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。フレイル予防で、いつまでも自分らしく生き生きと過ごしましょう。

やってみよう！フレイルチェック

①イレブン・チェック

| ※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆です。 | | 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（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 |
| 口腔 | Q3 | 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか | 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 |
| 社会性 こころ | 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 | 自分が活気にあふ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 |

回答欄の右側に○が付いた項目は要注意！
1つでも減らすことが、フレイル予防につながります

②指輪っかテスト

ふくらはぎの筋肉量を自分の指を使って測る簡単な自己チェックです。これでサルコペニア（筋肉が衰える現象）の危険度が分かります。



① 両手の親指と人差し指で輪っかを作りま



② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

地域包括支援センターでは、さまざまな相談に応じています。お住まいの地域の地域包括支援センターについては、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

①②出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」