

# 転ばぬ先のフレイル予防



3年以上に及んだコロナ禍の影響。「家で1日中テレビを見て過ごしている」「しばらくの間、誰とも話していない」といった、家にこもり気味の生活を送っていませんか？知らず知らずのうちに心身の機能が衰えているかもしれません。今の自分の状態に気づき、予防と改善をはじめましょう！

問 福祉介護課 ☎84-0316

まずは、フレイルチェック！ 次の11の設問と指輪っかテストをやってみましょう。

設問		回答	
		A	B
栄養	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がけていますか。	はい	いいえ
	野菜と主菜（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
	「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
	お茶や汁物でむせることがありますか。（※）	いいえ	はい
運動	1日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
	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
	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	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。（※）	いいえ	はい
	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
	自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか。（※）	いいえ	はい

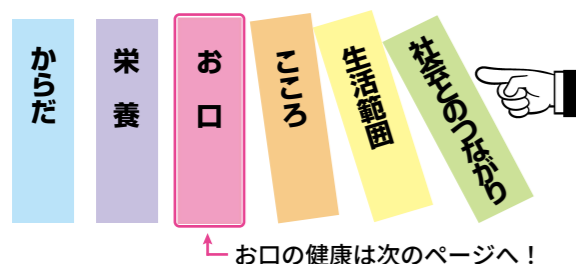
※「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

## チェックをしてみたけど…フレイルってなに？

「フレイル」は年を取って筋力、気力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態をいいます。「歩行速度が遅くなった」「体重が減った」「むせやすくなった」など、心当たりがある方はフレイルの兆候かもしれません。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれており、**フレイルの段階で対策をすれば良好な状態に戻すことができます。**



ドミノ倒しにならないように！



また、筋力の衰えや認知機能の低下は自分で感じることができる変化ですが、実はあまり意識していない「**社会とのつながりを失った状態**」になることが、**フレイルの最初の入口**になるといわれています。この状態を放っておくと、ドミノ倒しのようにフレイルが進んで要介護状態になってしまうことがあります。早めに気づき、できることから予防を始めましょう。

## 指輪っかテスト

右のイラストのように、両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



① 囲めない  
OK!



② すき間ができる  
筋力低下かも…

上の設問の回答欄 B（右側の列）に5つ以上当てはまった人や、左の「指輪っかテスト」で②のように、指とふくらはぎの間にすき間ができてしまった人は、フレイルの可能性がります。まず、自分の今の状態を知ることが大切です。

フレイルチェックは、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」から引用