

# やってみましょう

# ✓ フレイルチェック 簡単

すばやく、手軽に、あなたの元気度を調べてみましょう。

## イレブンチェック

これは、フレイルの兆候があるかどうか、ご自身の生活習慣を質問票で確認するものです。あてはまるものに✓をつけてみましょう。

問	内容	回答	カテゴリ
問1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	栄養
問2	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	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	
問3	「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	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	口腔
問4	お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	
問5	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	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	運動
問6	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	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	
問7	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	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	
問8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	社会性 こころ
問9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	
問10	自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="checkbox"/> いいえ <input checked="" type="checkbox"/> はい	
問11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input checked="" type="checkbox"/> いいえ	

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」より一部改変

## 指輪っかテスト

自分のふくらはぎの筋肉量を自分の指を使って測る自己チェックです。



1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 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んでみましょう。

### ポイント

- ・足の裏を地面につける。
- ・膝は90度に。
- ・親指はふくらはぎの方向

あてはまるものに✓を入れましょう。

- 囲めない
- ちょうど囲める
- 隙間ができる

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」

イレブンチェックと指輪っかテストを行ったら、結果を見てみましょう！

裏面へ

## 表面の質問に答えてからお読みください。

**結果** 表面の質問票で✓がついた項目は**要注意!**  
一つでも✓を減らせるように生活を見直してみましょう。

### イレブンチェック

栄養	問1	食事のバランスを意識していますか?いろいろな種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましょう。
	問2	お肉やお魚に含まれるたんぱく質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましょう。ただし、腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけ医師にご相談ください。
口腔	問3	噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。
	問4	飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥につながり易いです。
運動	問5	この回数や頻度が推奨されている運動量です。もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれませんが、是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましょう。
	問6	少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましょう。
	問7	歩く速さは、気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう。
社会性 こころ	問8	外出の回数は社会参加の程度を表します。自分に合った社会参加の形を見つけて、もう少し外に出てみましょう。
	問9	誰かと一緒に食事をしながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましょう!
	問10	もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。
	問11	もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。

出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイルチェック(簡易チェック)」より一部改変

### 指輪っかテスト

**結果** 下図のとおり、親指と人差し指の輪っかとふくらはぎの間に隙間ができる場合、**筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)**の可能性があります。  
逆に囲めない、またはちょうど囲める場合は、筋肉量が充分である可能性が高いです。

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

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

転倒・骨折  
などの  
リスク



オタッシャー  
仙台市介護予防・  
認知症啓発  
キャラクター

サルコペニアとは  
加齢により筋肉が減少し  
た状態を表す用語。  
フレイルの最も大きな  
原因の一つです。

※「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。

出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイルチェック(簡易チェック)」より一部改変

## フレイルチェックの結果はいかがでしたか?

フレイルは、**早めに対処すれば健康な状態に戻ることができる状態**でもあります。  
一つでも当てはまる方は、ここで一度、**地域包括支援センターに相談**することをおすすめします。  
あてはまらなかった方も定期的にチェックしてみて変化をみることも大切です。

発行:仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課