

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くらいもの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があります。

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**の方が利用が可能です。

ただし、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。