

フレイルチェックで健康状態を確認

東京大学が監修したフレイルチェックで筋肉量や^{こうくう}口腔機能を測定するフルフレイルチェックを定期的開催しています。自身で気軽に健康状態を確認できる簡易チェックもおすすです。

簡易チェック イレブン・チェック

フレイルの兆候を11項目で判別します。回答欄の左側に○がつくようフレイル予防に努めましょう。

チェック項目		回答欄	
栄養	1 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
	2 野菜料理と主菜(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
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
社会参加	8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9 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
	10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

簡易チェック 指輪っかテスト(※1)

測定器は使わず、自身の指を使って筋肉量を測定する簡易型のチェックです。サルコペニア(※2)の危険度も分かります。

両手の親指と人差し指で輪を作る

利き足の反対のふくらはぎの、一番太い部分を軽く囲む

すき間ができる ちょうど囲める 囲めない

高い ← サルコペニアの危険度 → 低い

※1 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。

※2 サルコペニアは年を取るにつれて筋肉量が減る現象のことで、転倒・骨折などのリスクが高まります。

測定会 フルフレイルチェック

簡易チェックのほか、握力・ふくらはぎ周囲長・片足立ち上がり・滑舌・手足の筋肉量測定を通じて健康状態を確認します。

日 9月1日(金)13時45分～16時 場 総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 18人 無料 電話で海老名北地域包括支援センター(☎231-6061)へ。8月21日(月)締め切り 応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



「タ」を繰り返し発音して滑舌を測定

フレイルってなに？

フレイルとは、年を取るにつれて心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。多くの人フレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。早期に対策をすれば健康な状態に戻すこともできます。

出典・参考資料：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」/厚生労働省ホームページ

要介護 ← フレイル ← プレフレイル ← 健康

毎日健康に フレイルを予防して

問 地域包括ケア推進課
☎(235)4950

元気に自立して日常生活を送ることが出来る期間を表す「健康寿命」は、令和元年時点で「平均寿命」との差が男性で約9年、女性で約12年あります。「健康寿命」を延ばすためにはフレイル予防が大切です。自身の健康状態や日々の生活を見直してフレイル予防に取り組みましょう。