



フレイルを 予防しよう! おとろえ予備軍です!

フレイル
とは、

加齢とともに心身の活力が低下し、要介護の危険性が高まった状態をいいます。



チェック・1

【指輪っかテスト】



① 親指と人差し指で「指輪っか」をつくります。

前かがみ



② ふくらはぎの一番太いところを「指輪っか」で囲みます。

利き足ではない方の足
膝は90度

軽く添える
程度

親指は
後ろ側

隙間ができる人は、

サルコペニアの危険信号!

「サルコペニア」の危険度をチェックします。
サルコペニアとは、筋肉・筋力が低下した状態をさします。
危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクが高まります。

●指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。



低い

サルコペニアの危険度

高い

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェックを、もう1つやってみましょう!

裏面へ



チェック・2

【イレブン・チェック】

○が5つ以上ついたら
フレイルの危険性が高い!

フレイルの兆候があるかどうか、11の項目をチェックしてみましょう。

質 問			回 答	
栄養・口腔	Q.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	はい	いいえ
	Q.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	はい	いいえ
	Q.3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	Q.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	Q.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
	Q.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
	Q.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	Q.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
	Q.9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	Q.10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q.11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※Q.4・Q.8・Q.11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構

いつまでも元気に過ごすために…

フレイル予防の **し** **に** **あ** を知っていますか?

し っかり 噛む



栄養・口腔

バランスの良い食事とたんぱく質(肉や魚など)の摂取で「低栄養」を防ぎましょう。

に っこり 笑う



社会参加

趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう。

あ かるく 歩く



運動

ウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。無理せず、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

栄養・口腔

社会参加

運動

をバランス良く、取り組むことが重要です。

福山市ホームページ
で検索

