

おやべ

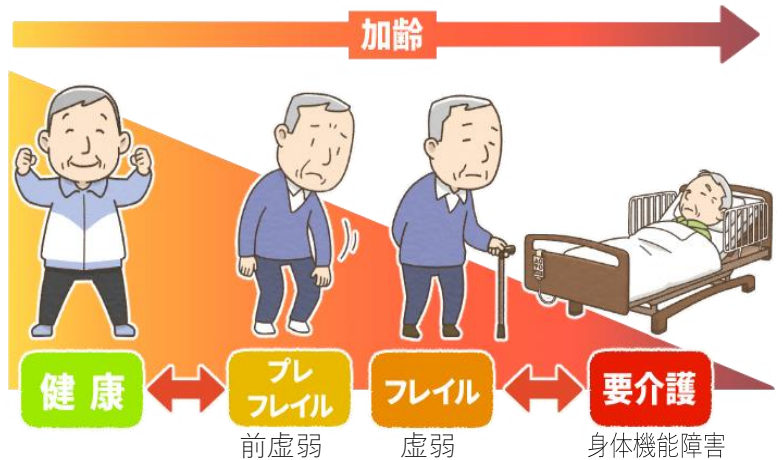
フレイルチェック

実施日： 年 月 日

氏名： _____

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味します。フレイルに陥らないためには、ちょっとした衰えにいち早く気づき、適切な対処をとることが大切です。



あなたの元気を簡単にチェックしてみよう！

ゆびわ 指輪っかテスト

サルコペニア

筋肉の量が減ること、筋力が低下する状態です。
筋肉の衰えは要介護状態や転倒するリスクとなります。

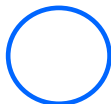
自分のふくらはぎを指で囲むことで、筋肉量が把握できる簡易チェックで、サルコペニアのリスクを確認します。

ゆびわ
指輪っかで利き足ではない方のふくらはぎの一番太いところを囲んだ時にどうなりますか。

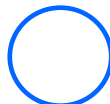
あてはまる ○ に同じ色のシールを貼ってください。



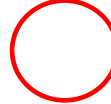
囲めない



囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

イレブンチェック



各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっているので、注意してください。

栄養	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
	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
食習慣 全て青 1つでも赤がある 低い フレイルのリスク 高い			
口腔	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
	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日以上、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
社会性・こころ	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日に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
生活習慣 青が6個以上 青が5個未満 低い フレイルのリスク 高い			

赤いシールが付いたところはあなたの心身から危険信号がでているところかもしれません。

握 力

サルコペニアのリスクを見るために、握力の強さを計測します。

立ったまま、利き手で測定します。

Kg

握力低下は、他の筋肉も低下している恐れがあります。

30.0kg 以上

男性

30.0kg 未満

低い

サルコペニアの危険度

高い

20.0kg 以上

女性

20.0kg 未満

滑 舌 「パ タ カ」



タ、タ、タ、タ、タ...

お口の健康度を見るために、5 秒間なるべく早く「タ」（もしくは「カ」）の音を繰り返し、発音した回数を機器で測定します。

6 回以上

回/秒

6 回未満

低い

オーラルフレイルのリスク

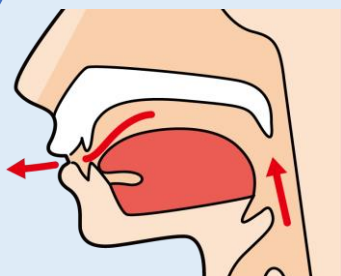
高い

活舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。

口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。

パ

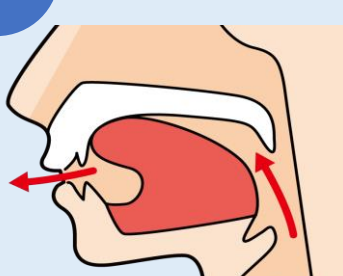
【口唇の運動】



口を閉じる

タ

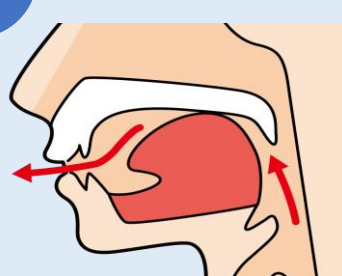
【舌の前方の運動】



食べ物を押しつぶす

カ

【舌の後方の運動】



食べ物を食道に送込む