

フレイルをセルフチェック



フレイルの兆候がないか、自分でできる簡易チェックを試みましょう！

イレブンチェック

◆ふだんの生活で思い当たることがないかチェックしてみましょう。

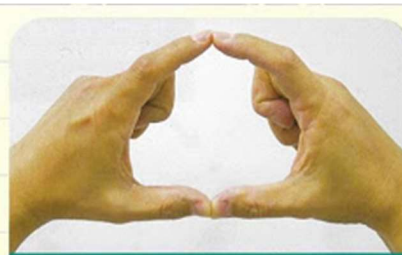
1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜（お肉又はお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

回答欄の右側につく○の数が多いほど、フレイルになる可能性が高まります。

新型コロナウイルス蔓延防止のために、一時的に、外出を控えたり、思うような運動ができなかったり、家族との交流もなかなかできないという方も多いと思いますが、自分でできる範囲内の運動を行うなど、なるべく左側に○が付くような生活に近づけていきましょう。

指輪っかテスト

◆加齢などのために筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態をサルコペニアといいます。計測器を使わなくても、自分の指を使って筋肉量をチェックすることで、サルコペニアの危険度がわかります。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



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。

2



人差し指同士、親指同士を付けて輪っかをつくり測る

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



隙間ができる

要注意！

