

「いつまでも



あなたらしく」

介護予防通信
第18号(令和4年初夏発行)



問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話: 82-1111(内線2124・2125)

新緑の季節となりました。外出自粛が続き、からだやこころに変化を感じている人も多いのではないのでしょうか。

今回は簡単にできるフレイルチェックや予防についてご紹介します。いつまでも健康でいるために、まずは生活を振り返ってみませんか？

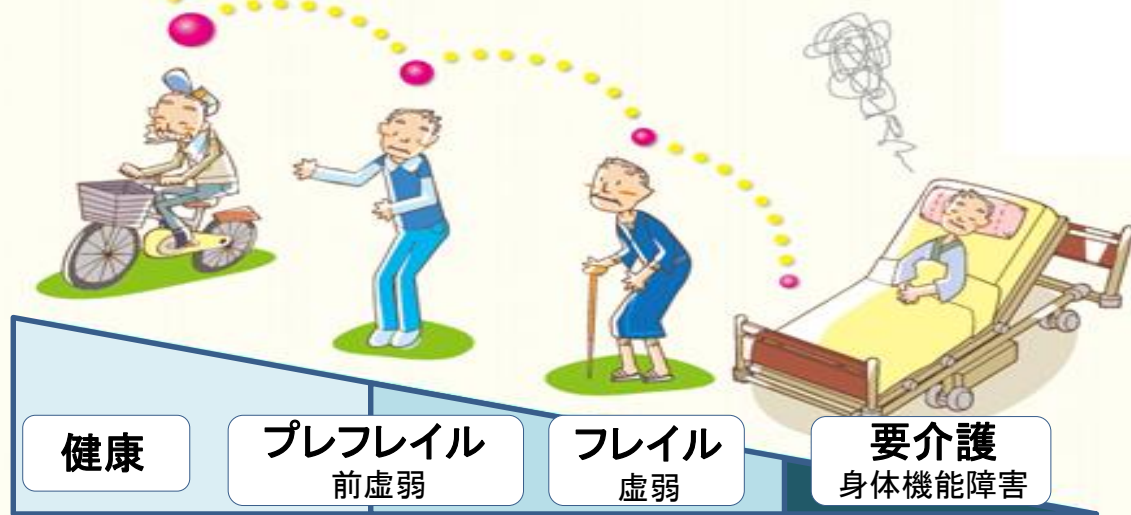
フレイルの兆候

最近「筋肉が落ちた気がする」「食事が進まない…」と感じることはありませんか？

もしかしたらフレイルかもしれません。

フレイルって？

加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の間の状態のことを表します。



図引用: 飯島研究室 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイルを知ろう

フレイルの要因は？

身体的な要因

例 筋力が低下する、口腔機能が低下する、低栄養になる 等
精神的、心理的な要因

例 記憶力や判断力が低下する、うつのような症状がある 等
社会的な要因

例 外出する機会が減る、友人や知人がいない 等



簡単！フレイルチェック！

今の自分の状態を確認してみましょう！

① イレブンチェックをしてみましょう。

全部で11項目書かれた質問表です。「はい」または「いいえ」で答えましょう。

栄養	Q1	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
	Q2	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
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁ものでおせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	1日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
	Q6	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
	Q7	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	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9	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
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

結果 ☐ の数が2つ以下：ほぼ健康 3～5つ：「プレフレイル」の可能性
6つ以上：「フレイル」の可能性

② 指輪っかテストをしてみましょう。



両手の親指と人指し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に力を入れずに軽く囲んでみましょう。

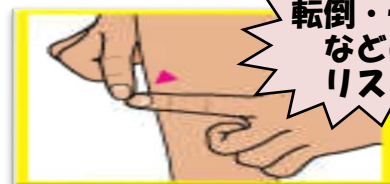
結果（ご自身の状態は？）



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折などのリスク

小さい

筋肉量の低下度

大きい

フレイルを予防・改善！

フレイルチェックで該当する項目はありませんでしたか？予防・改善に向けたポイントを紹介します。

ア Q1～4の ☐ に当てはまった方！

栄 養

フレイル予防のために、栄養は欠かせません。毎回の食事をフレイル予防に切り替えてみませんか。



ポイント

- ・基本の食事（主食、主菜、副菜）を整えましょう。
- ・様々な食品をバランスよく食べましょう。
- ・たんぱく質にも注目！毎食忘れずに摂りましょう。



茅ヶ崎市保健所健康増進課 健康づくり担当のホームページに、フレイル予防のための食生活について詳しく掲載されていますので、ぜひご覧ください。

こちらから確認できます→



ア Q5～7の ☐ イ 指輪つかテスト に当てはまった方！

運 動

年齢とともに筋肉量は減っていきます。そのため筋力が低下したり、骨や関節といった運動器の機能が低下したりと、フレイルになりやすくなります。**定期的な運動**により、フレイルの状態となることを遅らせることができます。

出典：健康長寿を実現する運動 健康長寿ネット

今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？



今日は歩いて
買い物に行こうかな

天気がいいから
散歩に行こう



テレビを見ながら
ストレッチしてみようかな

継続することが大切です

出典：アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー厚生労働省

ア Q8~11の
に当てはまった方！

社会参加

外出することや人と話すことは、こころの健康や認知症の予防につながります。コンビニに行ったり、近所に咲いている花を見に行くなど、出かける理由は何でもよいので、意識的に外出する用事をつくるようにしてみましょう。

今日からできる！フレイル予防

- ・犬の散歩に行く
- ・いつもと違う道でスーパーに行ってみる
- ・近所の人にあいさつをする

おしゃべりも立派な
フレイル予防！



感染予防対策を忘れずに！

出典：フレイル期の社会参加と健康長寿 健康長寿ネット
東京都介護予防・フレイル予防ポータル

ちがさきフレイル予防教室について

今回取り上げたフレイルについて、市では「**フレイル予防教室**」を行っています。
この事業は**フレイルサポーター**が中心となって体の状態をチェックするものです。

内容

- ①イレブンチェック
- ②ゆび輪っかテスト
- ③器具を用いた測定
(片足立ち上がりテスト・握力測定) 等

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
滑舌測定、体組成計などは実施していません。



フレイルサポーターって何？



フレイル予防に取り
組むボランティアの
方々です！



今年度のフレイル予防教室やその他の介護予防事業について、
ホームページや広報等で周知します。ぜひご確認ください。

こちらから確認できます→

