

# やってみようフレイルチェック

## その1 指輪つかテスト(自分の筋肉量が把握できる簡易チェック)

① 両手の親指と人差し指で輪を作る

② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

サルコペニアの可能性が高いと…

転倒・骨折のリスク大

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い  
サルコペニア=筋肉が減少・減弱した状態

① 締めない = 筋肉量が充分である =

② ちょうど囲める

③ 隙間ができる = 筋肉量が少ない

Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

## その2 イレブンチェック

|         |   |     |     |
|---------|---|-----|-----|
| 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 |
| 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・暮らし | 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  |

**右枠**の欄に丸がついた時は、要注意です。生活習慣を見直し、**左枠**になるようにしましょう。半年に1回程度チェックすると良いと言われています。