



やってみよう、

フレイルチェック!



監修:飯島勝矢先生 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授

フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなどの正しい対処を行えば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう!

指輪っかテスト

まずは、簡単に筋肉量を確認することができる「指輪っかテスト」をやってみましょう。すき間ができる人は、サルコペニア(筋肉が減少・減弱した状態のこと)の危険度が高く、転倒や骨折などのリスクが高まります。

まずはご自身の筋肉量を測ってみましょう

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 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。



あなたのふくらはぎの状態は?

囲めない

ちょうど
囲める

隙間がある



転倒・骨折などのリスク

可能性が低い サルコペニアの危険度 可能性が高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

イレブンチェック

次に、フレイルの兆候があるかどうか確認してみましょう。質問に対して、右側に○が多くなるほど、フレイルのリスクが高まります。

イレブンチェック 11項目			回答欄	
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(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
	Q3	「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
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5	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
	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早いと思いますか	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	自分が活気に溢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

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください



回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

右側の○が3~4個ならフレイル予備軍。5個以上ならフレイルの可能性が高い

出典:東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢、フレイル予防ハンドブック