

『指輪っかテスト』 で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1

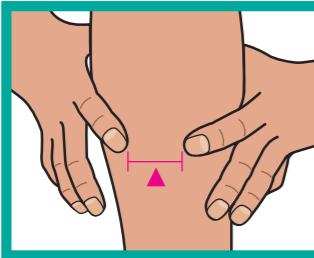


利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

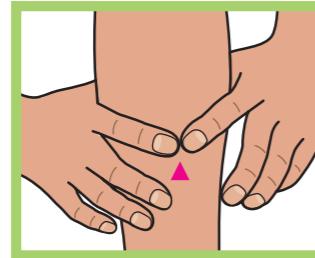
2

筋肉が衰える現象をいいます。サルコペニアとは、年をとるにつれて、

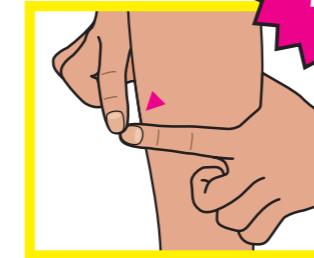
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかっています。



低い



サルコペニアの危険度



高い

転倒・骨折などのリスク

※「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。

『こんなことも分かります』 自分の状況を知ってみよう!

フレイルチェックでは、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができます。是非ご参加ください。

| フレイルチェック（深掘りチェック） | |
|-------------------|-----|
| お口 | 筋肉量 |
| 運動 | 筋肉量 |
| 社会性 | 筋肉量 |



11月11日『イレブン・チェック』 みんなでやってみよう！

フレイルの兆候があるかどうか
11の項目に答えてみましょう。

『イレブン・チェック』表



| 『イレブン・チェック』11項目 | | 回答欄 | |
|---|-----|-----|--|
| 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 | |
| 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速いと思いますか | はい | いいえ | |
| 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注意してください

* 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です



みなさん楽しく参加されています



筋肉量の測定



お口の機能の測定



片足立ちテスト

フレイルチェックを定期的に(半年あるいは1年に1回)測定しましょう。