

元気なうちから フレイル予防

～いつまでも自分で歩ける筋力を～

年齢を重ねると、身体が思うように動かず若い時と比べて衰えを感じるがあると思います。それは本当に年齢のせいなのでしょう。

まずはあなたの**元気度**を調べてみましょう！

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えに○をしてください。

④⑧⑪の項目は、「はい」「いいえ」が逆になっていますので、お気をつけください。

どちらかチェック！

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」くらいの硬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・いっぽう	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、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい

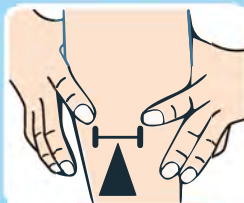
出典：「地域におけるフレイル予防活動 実践!マニュアル」 国立長寿医療研究センター

指輪っかテスト

親指と人差し指で指輪っかをつくり、ふくらはぎを囲んだときにどうなりますか。当てはまる場所に○をしてください。

出典：「地域におけるフレイル予防活動 実践!マニュアル」 国立長寿医療研究センター

囲めない


☐

ちょうど囲める


☐

隙間ができる


☐

河内長野市

結果は
次のページをチェック!

イレブン・チェック、 指輪っかテストの解説

1 イレブン・チェックの解説

栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか 解説 「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？いろいろな種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましょう。
	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 解説 お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康により効果をもたらします。意識して毎日積極的に取るようにしましょう。ただし、腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談ください。
口腔	③ 「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 解説 「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。
	④ お茶や汁物でむせることがありますか 解説 「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥（ごえん）につながりやすいです。
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 解説 この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましょう。
	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 解説 「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましょう。
	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 解説 歩く速さは、気づかぬうちに遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの1つです。足腰の力を見直してみましょう。
社会性・こころ	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか 解説 外出の回数は社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外に出てみましょう。
	⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか 解説 誰かと一緒に食事をしながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましょう。
	⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか 解説 「いいえ」の場合、もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。
	⑪ 何よりもまず、もの忘れが気になりますか 解説 「はい」の場合、もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。

2 指輪っかテストの解説

問：指輪っかでふくらはぎを囲んだときに
どうなりますか

隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性があります。囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が十分である可能

性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましょう。

いかがでしたか？

イレブン・チェックは『**フレイル**』の状態を、指輪っかテストは『**サルコペニア**』の状態をチェックするものです。赤いところに○が多い人ほど要注意。フレイル、あるいはサルコペニアかもしれません。



フレイルとは？

加齢や疾患により、身体機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。

サルコペニアとは

加齢や疾患により、筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下が起こることを指します。

フレイル・サイクル

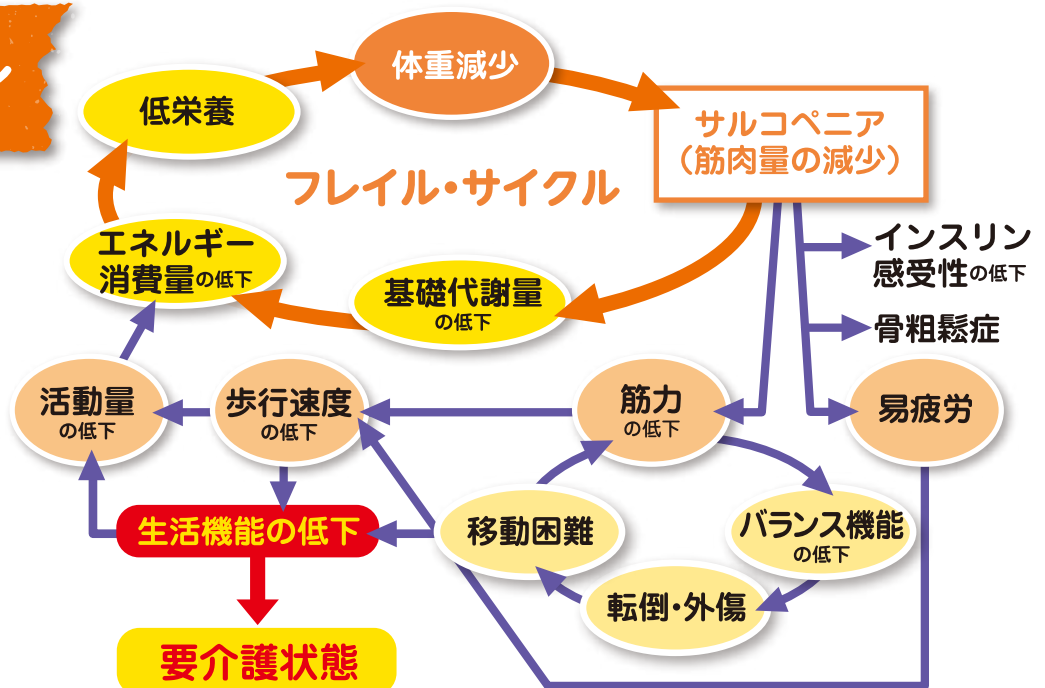
加齢などにより筋力や筋肉量が低下すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。さらにその状態では食欲がわからないので、食事量が減り、低栄養の状態になります。低栄養の状態が

続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきます。こうした悪循環をフレイル・サイクルと呼びます。

フレイル・サイクル

[フレイル発症重症化の悪循環]

フレイル・サイクルの中心的位置を占めているのが**サルコペニア**です。フレイル・サイクルを絶つためには、**サルコペニア**（筋力低下、身体機能の低下）を防ぐことが大切です。



参考：「地域におけるフレイル予防活動 実践!マニュアル」(国立長寿医療研究センター発行)を元に作図

河内長野市では、筋力の低下等により日常生活にお困りごとが増えてきた場合に、介護保険の通所型サービスC事業、訪問型サービスC事業を実施しています。



通所型サービスC事業

楽々筋力アップ教室

ご利用ポイント

無 料

**3か月間の
短期集中型!**

**ご自宅まで
送迎付き**

**週1回
2時間**



最新の器具でトレーニング



エアロバイクで有酸素運動



レッグプレスで筋力アップ



椅子に座ってエクササイズ



利用者インタビュー



続けることで健康的なからだに

足や腰に力が入らなくなって、利用し始めました。通ううちにふらつかなくなり、歩きやすくなりました。ここで運動をした後は体が軽いです。家でも椅子に座った運動をしています。

原町 廣田さん

訪問型サービスC事業

自宅ではじめる筋力アップ

ご利用ポイント

無 料

運動・口腔・栄養

元気になるための
総合プログラム

専門職と
自宅で練習!



看護師・保健師による健康チェック

自宅に理学療法士・作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士、看護師・保健師が順番に訪問し、おおむね3か月間、元気になるための取り組みをサポートします。



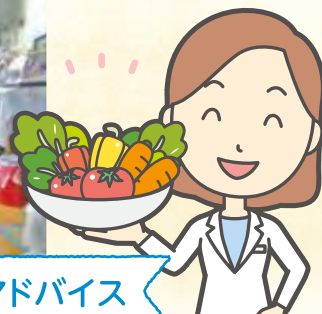
理学療法士による体力チェック



歯科衛生士による口腔チェック



管理栄養士による食事のアドバイス



利用のご希望の方は

地域包括支援センター または 担当のケアマネジャーへ

通所型サービスC事業、訪問型サービスC事業は介護保険サービスです。要介護認定の「**要支援1**」「**要支援2**」または「**事業対象者**」と認定された人が利用できます。利用希望の方が多く、利用開始までお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。



河内長野市では、
高齢者が元気に生活を続けていけるよう、
地域での介護予防活動を進めています。



元気アップ教室



初めてジム体験教室



コグニで
脳力アップ教室

はじめませんか？
気の合う仲間で
筋力アップ！



月2回以上、運動のつどいを続けていただけるグループに向けて、理学療法士・保健師を派遣し、運動をサポートします。また、筋力アップのためのDVDもプレゼント！このDVDがあれば、専門の講師がいなくても、みなさんだけで運動を行うことができます。



DVDプレゼント！

通所型サービスC事業、訪問型サービスC事業、
その他介護予防や介護保険サービスのお問合せは・・・

河内長野市役所 高齢福祉課 ☎ 53-1111 または お住まいの地域包括支援センターへ

名 称	住所・電話番号	担当地域
河内長野市東部 地域包括支援センター	〒586-0022 河内長野市本多町4-3 ☎ 52-0180	千代田・長野・川上小学校区
河内長野市中部 地域包括支援センター	〒586-0034 河内長野市上田町155-5 ☎ 55-3451	三日市・南花台・加賀田・ 石仏・天見・美加の台小学校区
河内長野市西部 地域包括支援センター	〒586-0094 河内長野市小山田町1701-1 ☎ 56-6600	楠・小山田・天野・高向小学校区