

あなたは大丈夫??フレイルチェック

握力が弱くなった

活動量の低下

・軽い運動、体操や定期的な運動、スポーツ、農業を1週間に1度も行わない。

歩く速度が遅くなった

・いつも歩いて行くスーパーやコンビニまで時間がかかるようになった。

疲労感

・ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする。

体重減少

・医師の指示や意識的ではなく、6か月間で2~3kgの体重減少。



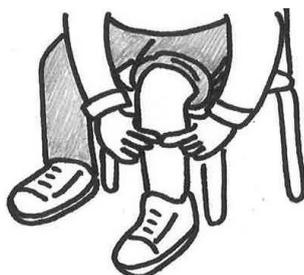
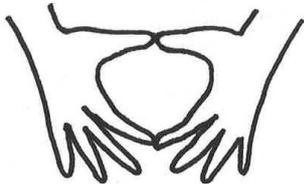
3つ以上 フレイル 1~2つ プレフレイル(フレイルの前段階)

指輪っかテストをやってみよう

加齢に伴い筋肉量が減少、減弱することを【サルコペニア】と言います。サルコペニアはフレイルの最大の原因です。サルコペニアを自分でチェックしてみましょう。

準備：膝が直角になり、足の裏がしっかりと地面に着くように、椅子に座ります。

① 両手の親指と人差し指で輪をつくります。



② 利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分に当てます。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低 (筋肉が多い)

サルコペニアの可能性

(筋肉が少ない) 高

フレイル対策 3つの柱

《3つの柱（栄養・運動・社会参加）を心掛けると得られる効果》

◎現在健康な方は、健康を維持・増強！！

◎自己チェックで「フレイル」でも、健康の状態に戻ることができます！

