

「フレイル」を知っていますか？

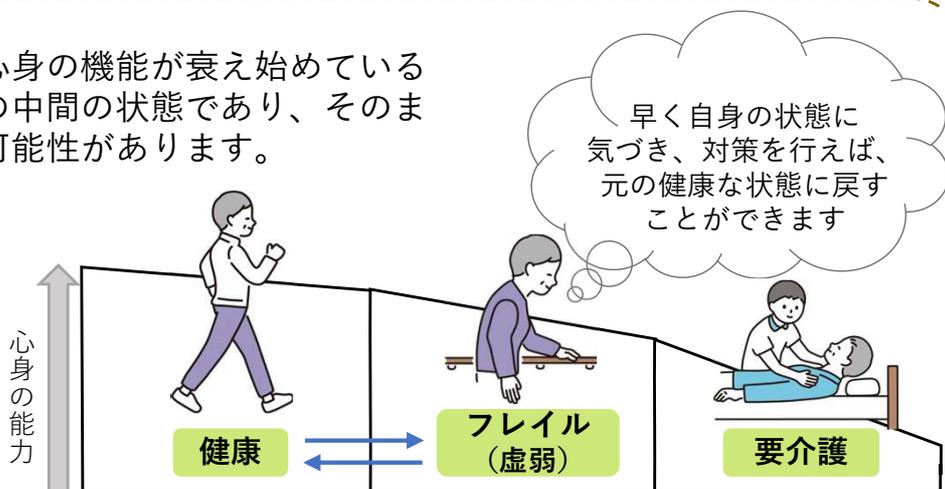


～働く世代からはじめるフレイル予防～

フレイルって何？

フレイルとは、年齢とともに心身の機能が衰え始めている状態を指します。健康と要介護の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

働き盛り世代の方はまだまだ先のことを考えがちですが、筋肉量は40代から低下し始めます。20年後、30年後も健康に過ごせるよう、フレイルを高齢者だけの問題と捉えず、今から身体づくりや生活習慣病予防を心がけましょう。



何からはじめる？

フレイル予防の柱は「**社会参加**」「**栄養・口腔**」「**運動**」の3つです。

これらは互いに関係し合っていて、どれかが欠けてもバランスが崩れてフレイルの状態が進みやすくなってしまいます。歩行速度が落ちてきたり、食事でむせたりすることが増えていませんか。家族と住んでいるのに一人で食事をしていませんか。そうした気づきをもとに、一つ一つ改善に取り組みしましょう。

また、自身の健康状態をきちんと知るためにも毎年健診を受診し、受診結果を生活習慣の見直しに役立てましょう。

～社会参加～

ペアで楽しく活動しよう

就労は社会参加の一形態であり、フレイルや認知症の予防に有効です。家族との会話や趣味、地域活動などで人と交流する機会を持つことも大切です。

<参考動画>
仕事の効率アップに♪
デスクストレッチ！
「日常生活ストレッチング」



～栄養・口腔～

むし歯なし、
好き嫌いなし、病なし

主食・主菜・副菜をバランスよく揃え、3食しっかりとりましょう。塩分は控えめ、野菜は多めに。食後の歯磨きと定期的な歯科健診でお口の健康を維持しましょう。

～運動～

かじゅう
適度な荷重で
シャキシャキ動こう

運動の機会が減ると筋肉が衰え、転倒による骨折等のリスクを高めます。毎日、今より10分多く体を動かして筋力を維持しましょう。



鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課健康づくり文化創造担当

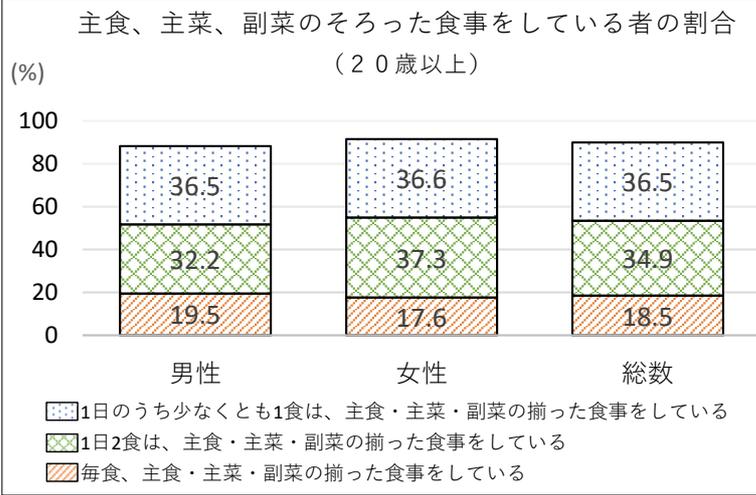
電話：0857-26-7227 / ファクシミリ：0857-26-8726

E-mail: kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

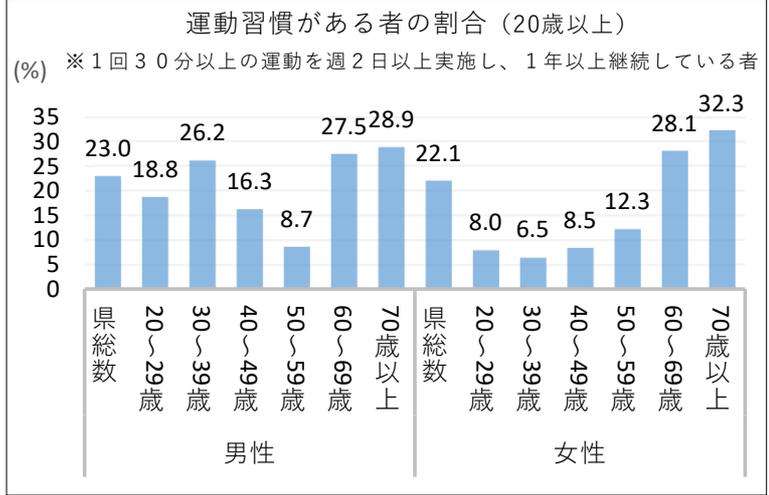
健康政策課
ホームページ▶



△1日2食以上バランスよく食べているのは約5割



△特に働く世代の運動習慣者が少ない



フレイルチェック方法(指輪っかテスト・イレブンチェック)

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 (iOG)

(1) 指輪っかテスト (ふくらはぎの筋肉量チェック)

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が減る現象をいいます。

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きています。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

- 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。

右側(緑色)の欄にチェックがつくとそれが、現在のご自身の弱い部分です。6つ以上になるとフレイルのリスクがぐっと高まり、さらに1つ増えるごとにリスクは2倍増えていきます。

(2) イレブンチェック

	チェック項目 (11項目)	回答欄		回答欄の右側 (緑色) 部分にチェックがついた時には…
		はい	いいえ	
栄養	①ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ	1食の中で主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。
	②野菜料理と主菜 (お肉またはお魚) を両方も毎日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	歯ごたえのあるものを嚙んだり、口腔体操をして、噛む力を低下させないようにしましょう。
	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	⑤1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	運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。まずはウォーキングやストレッチなどで今より10分多く体を動かしましょう。
	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	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・こころ	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	人との関わりがなくなって孤独感が深まると身体機能も低下します。家族や同僚、友人との会話を意識して増やしましょう。趣味やボランティアなど、仕事以外で自分に合った社会活動を見つけることも大切です。
	⑨1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	