



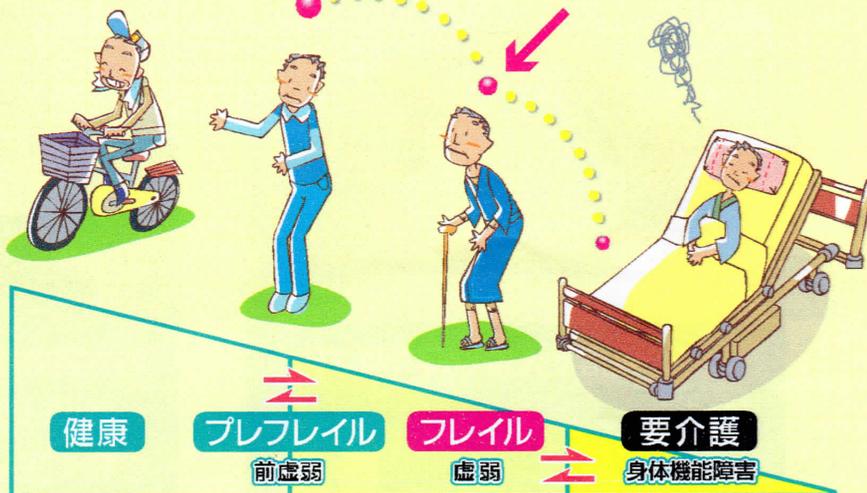
フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

監修：飯島勝矢
東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



フレイルチェックのプログラムで、フレイルについて学んでみませんか？

フレイルの兆候をチェックするプログラムが開発されました。全国から注目され、その取り組みが広がっています！

現在、柏市、神奈川県でフレイルチェックを開催しています。

自己チェック出来る『指輪っかテスト』や、フレイルの兆候を知ることが出来る『イレブ・チェック』については中面をご覧ください。



飯島勝矢
東京大学
高齢社会総合研究機構

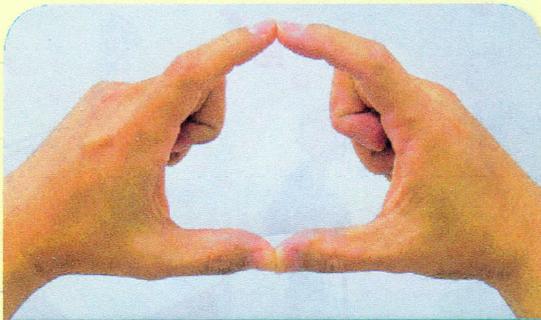
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座講師、米国立スタンフォード大学医学部研究員を経て現職。一億総活躍国民会議 有識者民間議員に就任。日本老年医学会高齢者災害医療小委員会委員。

阪神淡路大震災（1995年）から東日本大震災（2011年）までの震災後の避難現場において医療班としての支援活動を経験。

専門は老年医学、老年学（ジェロントロジー：総合老年学）、特に（1）千葉県柏市をフィールドとする課題解決型実証研究（アクションリサーチ）を基盤とした長寿社会に向けたまちづくり、（2）フレイル（虚弱）予防～介護予防の臨床研究、（3）在宅医療に関する推進活動と臨床研究、およびその大学卒前教育や多職種連携教育。

『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



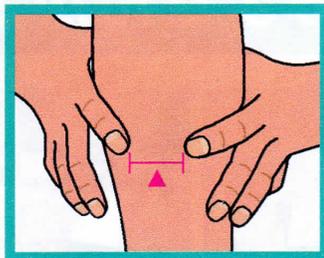
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

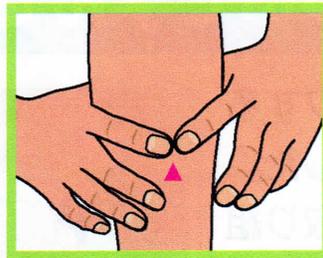
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折
などの
リスク



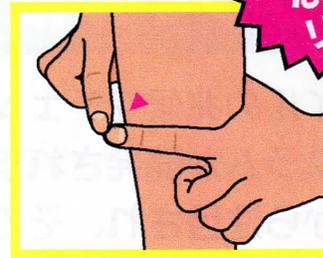
囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

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。

『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)

項目	説明	結果
1. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
2. 握力	握力が低下している	●
3. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
4. 握力	握力が低下している	●
5. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
6. 握力	握力が低下している	●
7. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
8. 握力	握力が低下している	●
9. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
10. 握力	握力が低下している	●
11. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
12. 握力	握力が低下している	●
13. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
14. 握力	握力が低下している	●
15. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
16. 握力	握力が低下している	●
17. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
18. 握力	握力が低下している	●
19. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
20. 握力	握力が低下している	●
21. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
22. 握力	握力が低下している	●
23. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
24. 握力	握力が低下している	●
25. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
26. 握力	握力が低下している	●
27. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
28. 握力	握力が低下している	●
29. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
30. 握力	握力が低下している	●
31. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
32. 握力	握力が低下している	●
33. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
34. 握力	握力が低下している	●
35. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
36. 握力	握力が低下している	●
37. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
38. 握力	握力が低下している	●
39. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
40. 握力	握力が低下している	●
41. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
42. 握力	握力が低下している	●
43. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
44. 握力	握力が低下している	●
45. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
46. 握力	握力が低下している	●
47. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
48. 握力	握力が低下している	●
49. 歩行速度	歩行速度が低下している	●
50. 握力	握力が低下している	●



『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

	はい	いいえ
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
社会参加 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



滑舌の測定



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。

健康寿命に大切な3つの柱！

健康寿命とは
元気に自立して、日
常生活をおくること
が出来る期間です。

東京大学 IOG が実施した「栄養とからだの健康増進調査」結果の分析を進めていくと、フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な3つのポイントが見えてきました。

それが、**栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加**です。これら3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、衰えの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。



フレイルサポーターになって 楽しく社会参加をしてみませんか？

フレイルチェックは、より多くの人に気軽に参加していただけるよう、フレイルサポーターが中心になって実施されおり、皆さんと同じ地域に暮らし、一定の研修を受けて、まちの健康づくりの担い手として活躍しています。フレイルサポーターの活動は、自らの健康寿命を延ばすことにもつながっています。

フレイルサポーターのみなさん



フレイルチェックの準備風景



滑舌の測定風景



IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

本郷キャンパス：〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1工学部8号館713号室

柏キャンパス：〒277-8589 千葉県柏市柏の葉5-1-5 第2総合研究棟110

2016年8月版