

フレイル予防

【フレイルとは】

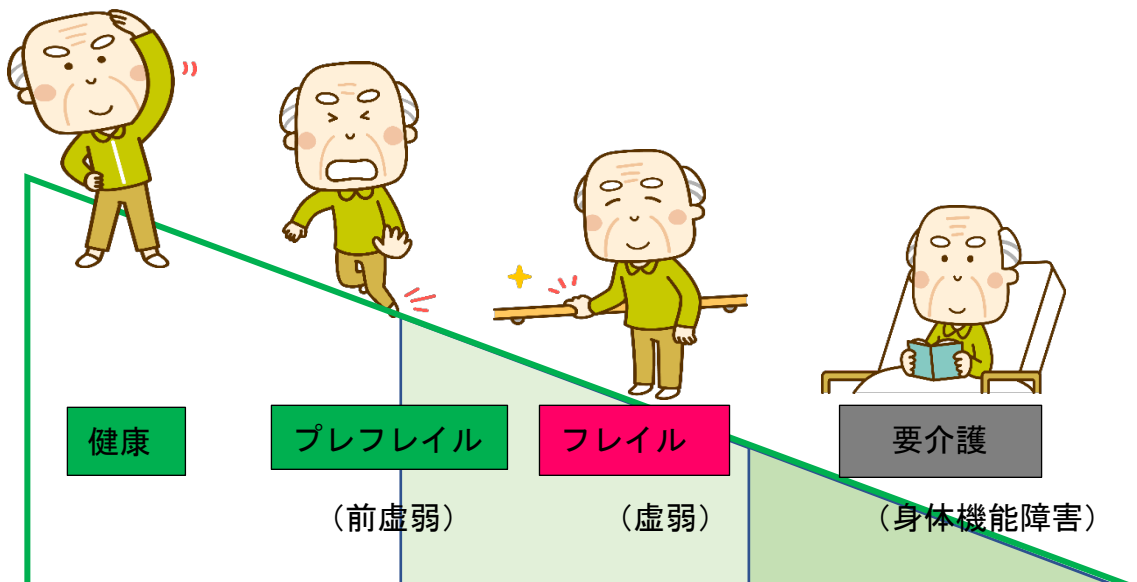
フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。フレイルは**早く気が付き対策を行えば元の健康な状態に戻る**可能性があります。

【フレイルの基準】

5項目のうち3項目以上該当するとフレイル、1~2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. 体重減少：意図しない年間4.5kg または5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下：通常歩行速度1.0m/秒未満の場合
4. 握力の低下：利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満
5. 身体活動量の低下：定期的な運動・体操はしていない場合

【フレイルの位置づけと流れ】



【フレイルチェック】フレイルの早期発見、早期介入のためのテスト

1) 指輪っかテスト

サルコペニア（加齢とともに全身の筋力がガクッと落ちる状態）をチェックするテスト
フレイルの前後にこの状態になると言われています。

「サルコペニア（筋肉の衰え）」を測るには？



飯島勝矢さんの講演資料から

2) イレブンチェック

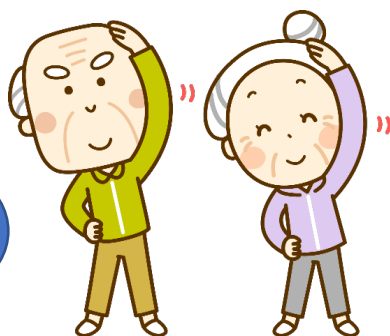
栄養 口腔	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事をして いますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上 食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切 れますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施し ていますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以 上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	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、忘れ物が気になりますか	いいえ	はい

※回答欄の赤枠側に○がついた場合は要注意

【フレイル予防の3本柱】

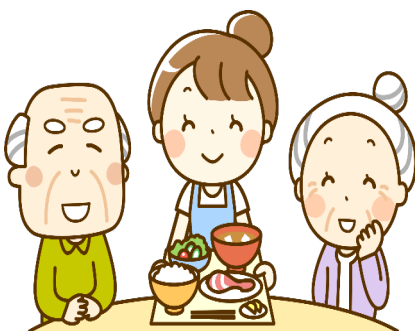
健康寿命を延ばしましょう

運動



栄養

食・口腔



社会参加



栄養：タンパク質（筋肉を作る）
ビタミンD（筋肉の増強をサポート）
→きのこ類、魚介類、卵

食事：栄養バランスの良い、
十分なエネルギーのあるもの

口腔：食べずらくなると、食べたくなくなり
低栄養を起こすことがあります。

飲み込む機能を保ちましょう
→嚥下リハビリを行いましょう
→口を清潔に保ちましょう

認知機能の低下を予防するためにも、家族や友人と連絡を
取り合いましょう
積極的に地域社会に関わる活動
に参加しましょう

フレイル予防体操

- ・運動を行う際は、転倒などに十分注意して行ってください
- ・運動をすることに制限（心臓や呼吸器の病気、運動によって痛みが伴うなど）がある場合は主治医にご相談ください
- ・ご自身の状態に合わせ、運動の種類と回数（5～10回程度から）を決めてください
- ・息を止めないように注意しましょう

床での運動

腿上げの運動 太もも前側の筋力



- ①膝を伸ばしゆっくりと片足を上げる
高く上げすぎない（反対の膝の高さ）
- ②上で止めたらゆっくりとおろす

お尻上げの運動 お尻の筋力



- ①両側の膝を立てる
- ②ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる
- ③5秒止めたら、ゆっくりお尻をおろす
背中が反らないようにしましょう

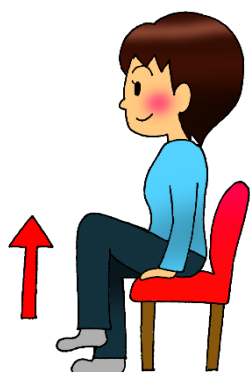
椅子での運動

膝伸ばしの運動 太もも前側の筋力



- ①片側の膝をゆっくり伸ばす
（つま先は上向き）
- ②上で止めてからゆっくりおろす

腿上げの運動 足のつけ根の筋



- ①上半身は動かさずに太ももを上へ上げて止める
 - ②ゆっくり足をおろす
- ※つま先も持ち上げましょう
膝が外側に開かないようにしましょう

踵上げ、つま先上げの運動 すねとふくらはぎの筋力



- ①ゆっくりつま先をあげる
 - ②ゆっくり踵をあげる
- ※①②を繰り返し行う

立位での運動

スクワット 太ももの筋力



- ①足を肩幅に広げる
 - ②「1・2・3・4」で膝を軽く曲げる
 - ③「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす
- ※椅子につかまりながら行いましょう
膝がつま先より前に出ないようにしましょう

足踏みもしくはウォーキング



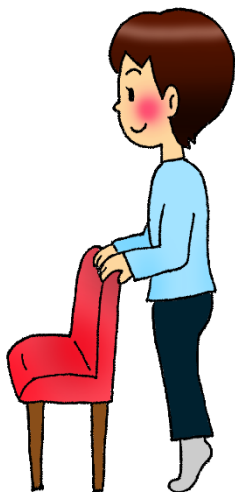
腕はしっかり振りましょう

目線は前方に向け、背筋を伸ばしましょう

軽く汗ばむ程度で行いましょう

※不安定な方はつかまりながら行いましょう

踵上げの運動 ふくらはぎの筋力



①足を肩幅に開く

②4つ数えながらゆっくりと上げて

③4つ数えながらゆっくりとおろす

※椅子につかまりながら行いましょう

立ち座りの運動 両足、体幹の筋力



①足を肩幅に開く

②息を吐きながらゆっくり立ち上がります

③背筋を伸ばしてしっかり立ちましょう

④息を吐きながらゆっくり座ります

※可能であれば支えなして行いましょう