**フレイルの兆候を自分でチェック**

はい、いいえが一部逆になっています注意してください

**イレブンチェック**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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る | 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回以上はたべている | はい | いいえ |
| ３ | 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に嚙み切れる | はい | いいえ |
| ４ | お茶や汁物でむせることがある | いいえ | はい |
| ５ | １回３０分以上の汗をかく運動を毎日２日以上、１年以上実施している。 | 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る | 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う | はい | いいえ |
| ８ | 昨年と比べ外出の回数が減っている | いいえ | はい |
| ９ | １年に１回以上は、誰かと一緒に食事をしている | はい | いいえ |
| 10 | 自分が活気にあふれていると思う | はい | いいえ |
| 11 | 何よりもまず、物忘れが気になる | いいえ | はい |

右側の赤色のマスに〇がつく数が多いほど、フレイルになる可能性が高まります。右側に〇がついた人は、左側に〇がつくように改善していきましょう。

低

サルコペニアの危険度

高低



**すきまができる**

**ちょうどつかめる**

**つかめない**

**判定**

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、囲みます。親指がふくらはぎの後ろになるようにし、かつ親指が離れないようにします。



①両手の親指と人差し指で輪っかを作ります



サルコペニアとは加齢などにより、全身の筋肉量が減少した状態をいいます。計測機器を使わなくても、自分の指を使って筋肉量をチェックすることで、サルコペニアの危険度がわかります

**指輪っかテストをやってみましょう！**

東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢教授　「フレイルハンドブック」より