

転ばぬ先の

# フレイル



千葉県  
マスコット  
キャラクター  
チーバくん

40～50代から

## 老後に備えてしっかり貯筋



病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が弱ってくる状態を**フレイル**と言います。フレイルは、健康と要介護状態のちょうど中間地点にあたります。

ペットボトルが開けにくい ・ ちょっとしたことでむせる ・ 歩くのが遅くなった



など気になることはありませんか？

筋肉の量は20歳代をピークに、40歳代から加齢とともに減少します。

筋力維持には、エネルギー制限よりも

**適切なエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの摂取 ・ 適度な運動 ・ 社会参加**

で活力のある生活が大切です。

40～50歳代

60歳代～

メタボ予防

肥満（腹囲男性85cm以上、

+ 女性90cm以上）

高血糖 高血圧 脂質異常

フレイル予防

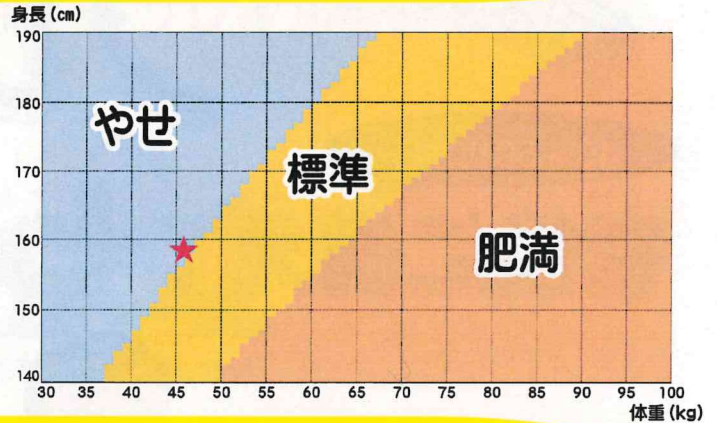
低栄養に注意

メタボ予防だけではない 健康づくりにギアチェンジ

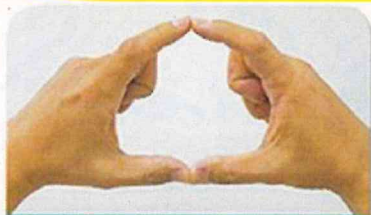
## 自分の体格をチェック！「やせ」に入った方は注意です

身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう。

(例) 身長159cm、体重46.5kgの場合、  
やせになります



## 気になったらフレイルチェック！その1 指輪っかテスト



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。

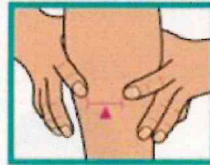
2

自分の筋肉量が把握できる簡易チェックです。

**サルコペニア** = 加齢により筋肉が減少・減弱した状態

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



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

※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

## フレイルチェック！その2 イレブンチェック

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
	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
	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
	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、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※右側にチェックが付いた項目により、心身の機能のどこにフレイルの可能性が潜んでいるのかが分かります。

# フレイルにならないために

## 1 食事 2 運動 3 社会参加 で予防!

1

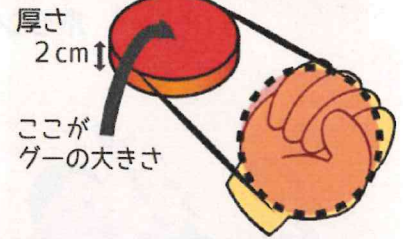
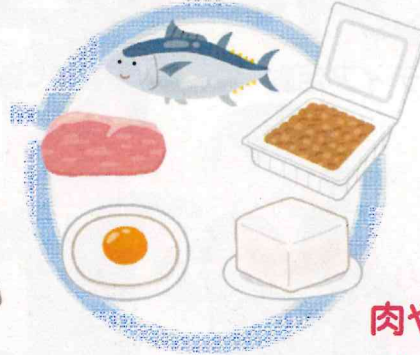
1日3食食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂りましょう。

筋力や体力維持のために 毎食魚や肉などの「たんぱく質」を摂りましょう。

お口の健康のために、定期的に歯科医院を受診しましょう。



目指したいこんな食事



肉や魚など1食分の量は

グーの大きさ厚さ2cmを目安に

ちば型食生活食事実践ガイドブックより引用



歯科受診も定期的に

(年1回以上の受診)

2

毎日こまめにできる活動

(通勤で駅まで歩く、階段を使う、散歩、買い物、家事など)

を続けて筋力維持!

座っている時間を減らしましょう。

デスクワークの合間に体を動かしましょう。



片足立ち

1分×2回(左右)

- 1 姿勢をまっすぐにして立ちます
- 2 床につかない程度に片足を上げて、1分保持します

\*転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう



ヒールレイズ

1分:15回

- 1 立った状態で両足のかかとを上げて、ゆっくりかかとを下ろします

\*かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう



座り片足上げ

30秒×2回(左右)

- 1 イスに浅く腰かけます
- 2 片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げ、膝をまっすぐに伸ばします

- 3 伸ばした足のかかとを床から約10cm離し、30秒保持します

\*股関節痛、人工股関節の方は行わないようにしましょう

千葉県 WORK+10 (ワークプラステン) より引用

3

楽しみややりがいを持てる活動(ボランティア、趣味など)で楽しみましょう。

友人・知人・家族との交流を持ちましょう。

3 について詳しくは裏面▶▶▶

# 人とのつながり（社会参加）がフレイルを防ぐカギ

## 1 地域活動



ボランティア活動



地域・職場で話し合い

## 2 文化活動



趣味の料理



カラオケ



パソコン作業



麻雀

他にも・・・

園芸・家庭菜園  
お菓子作り、手芸、  
習字、楽器演奏、  
カメラ など

## 3 運動活動



水泳



ウォーキング



ヨガ



体操・ストレッチ

（出典）吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、日本公衆衛生雑誌、2019; 66(6)

## 1～3の活動に複数取り組むことがフレイル予防に効果的

趣味などを通じた人との交流は、自然と体を動かすことに繋がり、筋力維持にも効果的です。

老後から趣味を見つけることは難しい場合もあるので、**仕事以外に自分が取り組める活動を今から見つけてみましょう。**

まずは、積極的に外出したり、離れた家族・仲間・友人と連絡を取るなどコミュニケーションを大切にしましょう。

合言葉は



転ばぬ先の**フレイル**

老後に備えてしっかり**貯筋**

松戸圏域 地域・職域連携推進協議会

事務局 千葉県松戸保健所 地域保健課

TEL 047 (361) 2138



松戸圏域 地域・職域連携  
推進協議会ホームページ