

あなたはフレイルになっていませんか？

あなたのフレイル危険度は？

フレイルチェック

- ①半年で2kg以上の(意図しない)体重減少
- ②疲れやすくなった
- ③筋力(握力)が低下した
- ④歩くのが遅くなった
- ⑤身体の活動量が減った



- 1~2項目あてはまる人 → プレフレイル(フレイルの前段階)
- 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

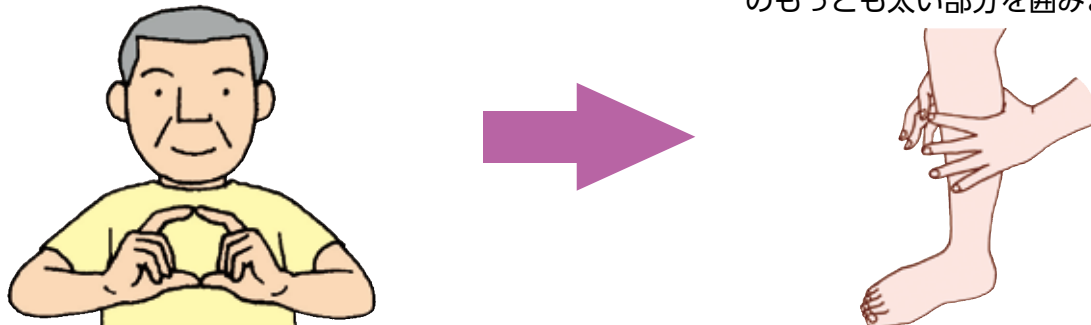
※J-CHS基準を参考に作成

! フレイルの原因となりやすいのが高齢者特有の筋肉の減少(サルコペニア)です。フレイルとともにチェックしましょう。

あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック(指わっかテスト)

- 両手の人差し指と親指でわっかをつくります。
- ふくらはぎ(ひざから足首までの部分)のもっとも太い部分を囲みます。



太くてつかめない
心配なし

ぴったり囲める
要注意

囲めてスペースができる
サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構(2015)より