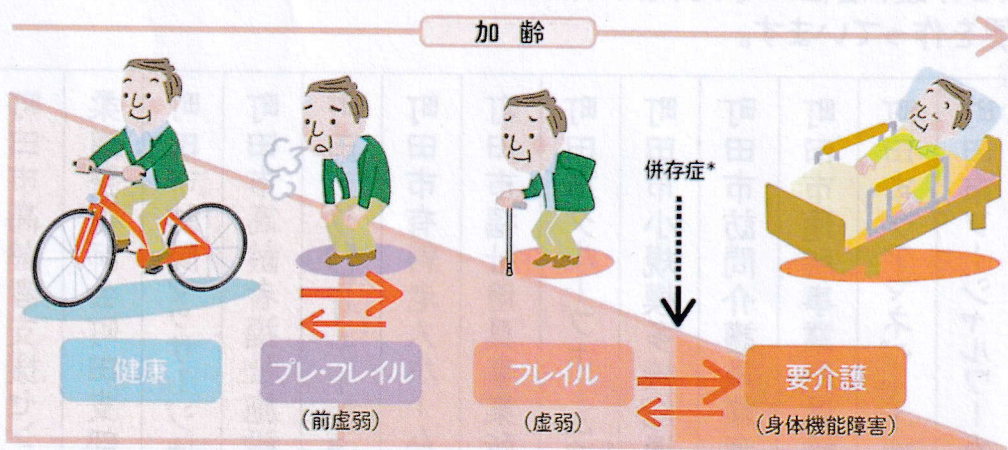


# 最近よく聞く フレイルって何？



新型コロナウイルス感染症は、高齢者においては感染の危険性だけではなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されています。なかでも、動かないこと（生活不活発）で、フレイル（虚弱）が進みます。高齢者が2週間の寝たきりになると、失う筋肉量は加齢による7年間で失う量に匹敵するといわれています。まずは自身の状態をチェックしてみましょう！

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気が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
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	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
	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
	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
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください		



フレイルを予防していくためには持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などが必要とされています。

次回以降の情報便では、おうちでできるフレイル予防・認知症予防のポイントなどを医療・介護・福祉の専門職団体より、随時情報発信していきます！

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

発行元・問い合わせ先 南第1高齢者支援センター TEL042-796-2789  
 南第2高齢者支援センター TEL042-796-3899  
 南第3高齢者支援センター TEL042-720-3801