

永久保存版

# フレイルにならないからだづくり

65歳以上の方必見!

フレイルってなに?

「加齢により筋力や認知機能が低下し、心身ともに弱った状態のこと」を言うよ！そのまま放置すると要介護状態になる可能性があるよ。



この取り組みがめざす主なSDGs



まずは

## “指輪っかテスト”で筋肉量チェック



親指と人差し指で「輪っか」をつくりふくらはぎの一番太いところを囲む



囲めない



ちょうど囲める



すきま隙間ができる

要注意

筋肉量が少ない状態です。今より10分多く歩いたり、スクワットなどの筋トレ運動が必要！今からでも筋肉量は増やせます！

筋肉量は十分

つぎは

## フレイルチェックリスト

- 週に1回以上外出していない
- 今日が何月何日かわからない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 1年間で転んだことがある
- 6か月間で3kg以上体重が減った
- お茶や汁物でむせることがある
- “指輪っかテスト”で隙間ができる

参考:厚生労働省「基本チェックリスト」

最後は

## フレイルチェック結果を確認

当てはまった項目の数で、ご自身のフレイル度を確認しましょう。

0個 **フレイルの心配なし**

健康に日常生活を送れる状態です。

1~2個 **プレ・フレイルの可能性あり**

いずれフレイルに移行する可能性がある状態です。

3個以上 **フレイルの可能性あり**

心身ともに機能が低下し、要介護・要支援のリスクが高い状態です。

チェックがいたら予防につとめよう!



**A 運動**

**B 食事**

**C 交流**

の3つのポイントでフレイル**予防!**

**A 運動**

年齢を重ねると、筋力やバランスを保つ力が低下し、わずかな段差でつまずいたり、バランスをくずして転倒しやすくなります。足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」と「筋力アップの運動」を行うことが大切です。

- ・「**歩く**」 一日の歩数の目標は65歳以上の男性で7000歩、女性で6000歩です。毎日歩くことを心がけましょう。
- ・「**筋力アップ運動**」 下の図の3つの体操をそれぞれ一日20回、無理のない範囲で繰り返しましょう。

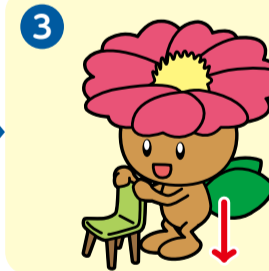
毎日無理なく運動しよう!



1 足の後ろ上げ (おしりの筋肉の運動)



2 つま先立ち (ふくらはぎの筋肉の運動)



3 ひざの屈伸 (前太ももの筋肉の運動)