

フレイルチェックとは...？

東京大学が開発したフレイルの様々な兆候を調べることができるプログラムです。
フレイルサポーター（住民ボランティア）が楽しく測定会を運営します。

体力に自信のある方も
体力に自信のない方も
どなたでも参加OK



1 講話



フレイルについて、東京大学の研究結果と共に説明します。

< 講話内容 >

- ・知っていますか？健康寿命
- ・健康長寿を目指す、3つの心得とは？
- ・フレイルって何だろう？
- ・何もしないと筋肉は衰えます 等

2 チェック



体組成計を用いた筋肉量のチェック等でフレイルの危険を確認します。

ふくらはぎの周りを測るのは、なぜ？・・・

筋肉量が低下すると、ふくらはぎが細くなる傾向があります。
計測することで、筋肉量低下のリスクを把握できます。

3 結果説明



自分の結果を赤青シールで確認！結果と予防方法の説明をします。

講座内では「●赤シール：赤信号」、「●青シール：青信号」と呼んでいます。
●赤信号8個以上で、介護が必要になるリスクが3.1倍に！！

まずは自宅でセルフチェック！ 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

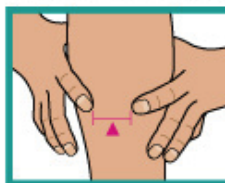


利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を入れずに軽く囲んでみましょう。

2



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。



囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

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。

※サルコペニアとは・・・年をとるにつれて筋肉が衰える現象。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

出典：フレイル予防ハンドブック（東京大学高齢社会総合研究機構 監修：飯島 勝矢）