



# 健康リハサポート通信 No.1

～フレイル（虚弱）を知って健康寿命をのばしましょう～

## ～フレイルとは？～

健康な状態と介護が必要な状態の間で、  
 高齢により、筋力が低下したり、心身の活力  
 （認知機能、社会とのつながりなど）が低下  
 したりする状態のこと。

心身の活力・機能



健全  
高齢者



フレイル



要介護



加齢

適切な支援で  
健全な方向へ



『身体』  
の虚弱

『こころ』  
の虚弱

『社会性』  
の虚弱

フレイルチェック  
指輪っかテスト  
やってみよう！

フレイルは、  
バランスの良い**栄養・食事**



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

食事摂取に必要な**口腔機能**

活動できる**筋力や体力づくり**

活力を維持する**社会参加**



で予防する！

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。



固めない



ちょうど固める



隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折  
などの  
リスク

裏面の鯖江市健康チェックリスト  
も試してみましよう！

※「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。



# ～見つけよう、健康寿命のサイン！健康チェックリスト～

No.	質問の内容	回答 (番号に○をお付け下さい)	チェック数
1	バスや電車で1人で外出していますか（自家用車を含む）	0.は い 1.いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0.は い 1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.は い 1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.は い 1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.は い 1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.は い 1.いいえ	/5 (3/5) ☆
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.は い 1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.は い 1.いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1.は い 0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.は い 0.いいえ	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.は い 0.いいえ	/2 (2/2) ☆
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (BMIは市役所が記入)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.は い 0.いいえ	/3 (2/3) ☆
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.は い 0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.は い 0.いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0.は い 1.いいえ	(No.16)
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.は い 0.いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.は い 0.いいえ	/3 (1/3) ☆
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.は い 1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.は い 0.いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.は い 0.いいえ	No.1～20 計 /20 (10/20) ☆
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.は い 0.いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.は い 0.いいえ	No.21～25 /5 (2/5) ☆
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.は い 0.いいえ	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.は い 0.いいえ	
26	ときどき道に迷うことがある	1.は い 0.いいえ	
27	好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	1.は い 0.いいえ	
28	物の置き忘れがしばしばあって困る	1.は い 0.いいえ	
29	最近の出来事を思い出せないことがよくある	1.は い 0.いいえ	
30	以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(または、そう言われる)	1.は い 0.いいえ	



上記項目でチェック数が(☆)内の数以上に該当し介護保険や総合事業を利用したことの無い65歳以上の鯖江市在住の介護予防に取り組みたい方。鯖江市地域包括支援センター(☎53-2265)へご相談ください。