



# ご自分でできるフレイルチェック

## 指輪っかテスト

### 方法

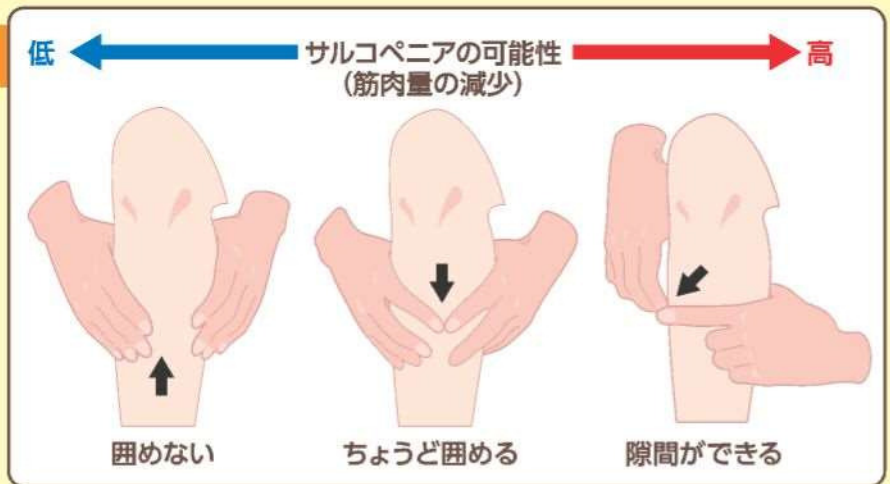
親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。前屈みになって、利き足でない方のふくらはぎを「指輪っか」で囲みます。

### 判別方法

- 囲めない ..... ●
- ちょうど囲める ..... ●
- 隙間ができる ..... ●

このテストは自分の筋肉量を測定機器など使わずに、指で測定できるテストです。加齢や疾患により筋肉量が減少することで、要介護状態につながりやすくなります。

「囲めない」または「ちょうど囲める」場合はリスクが低いですが、隙間ができる場合は要注意です。



## イレブンチェック

### 食の状況

- ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか      □はい ●      □いいえ ●
- ② 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 ●

### 口腔の状況

- ③ 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか      □はい ●      □いいえ ●
- ④ お茶や汁物でむせることがありますか      □いいえ ●      □はい ●

### 運動の状況

- ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか      □はい ●      □いいえ ●
- ⑥ 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 ●
- ⑦ 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 ●

### 社会性・こころの状況

- ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか      □いいえ ●      □はい ●
- ⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか      □はい ●      □いいえ ●
- ⑩ 自分が活気に溢れていると思いますか      □はい ●      □いいえ ●
- ⑪ 何よりも、物忘れが気になりますか      □いいえ ●      □はい ●

**指輪っかテストやイレブンチェックで赤の判定がついた時は要注意です!**



北九州市で行っている様々な健康づくりの取り組みに参加して、日常生活の改善を心がけてみてはいかがでしょうか?

※出典: 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら: 老人保健健康増進事業等補助金(老人保健健康増進等事業)「口腔機能・栄養・運動・社会参加を統合化した複合型健康増進プログラムを用いた新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証(地域サロンを活用したモデル構築)を目的とした研究事業」