

フレイルになると、風邪をひいた、食欲が低下した等のちょっとしたことでも、その原因に見合わないほど大きな状態の変化(自立状態から要介護状態など)につながる危険性が高いため、要注意です。

- ▷筋量・筋力の低下
- ▷歩行速度の低下
- ▷認知機能の低下



活動目標の例

- 1日約6000歩以上、週2~3日以上筋トレにチャレンジ!
- 自宅でも片足立ちやスクワットにチャレンジする
- いろいろ食べて、低栄養を防ぐ(10食品群※から1日7点以上)
- たんぱく質はしっかりと! 毎食1品(肉・魚・卵・大豆製品)を食べる
- 食後と寝る前の歯磨きと入れ歯の手入れで、誤えん性肺炎を防ぐ
- 新聞や本の音読、おしゃべりや歌うことで、口や舌を元気にする
- 電話やメールで毎日誰かと交流する
- こまめに外出し、人とまちを楽しむ

10食品群の覚え方



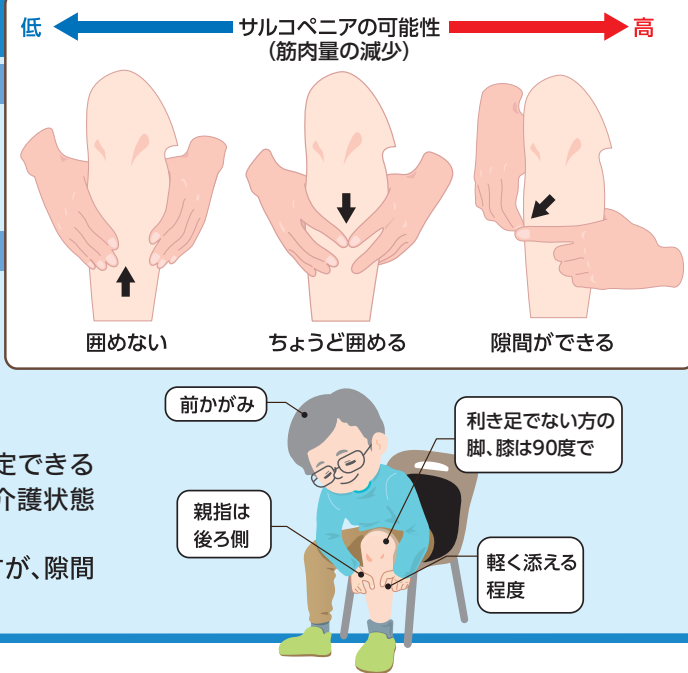
(出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所)

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。



低 ← サルコペニアの可能性 (筋肉量の減少) → 高

健康チェック

赤の判定がついたら要注意です。

- 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食以上食べていますか はい いいえ
- 食生活について気になる方は各区役所の管理栄養士にご相談ください(P4)

- 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
- 赤判定→歯科を受診して相談しましょう。

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 同年代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

赤判定→健康づくりに取り組んでみませんか。(P3)

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

赤判定→健康づくりに取り組んでみませんか。(P3)

指輪っかテスト、健康チェック①から⑪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・社会参加を総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察と検証(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」

ヒアリングフレイルの状況

「ヒアリングフレイル」とは、聴覚機能の低下による身体の衰え(フレイル)の一つです。耳の聞こえが悪くなると、電話や家族・友人との会話がうまくなくなり、周りとの関わりが徐々に低下することにより、心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ病となるリスクが高まってきます。

〈こんな症状があったらヒアリングフレイルかもしれません〉

- 話しかけても以前より反応しなくなった
- 部屋に引きこもることが多くなった
- 大好きだったテレビを急に見なくなった
- 外出することがおっくうになった
- 以前よりも怒りっぽくなった
- 以前に比べ会話が難しくなった

これらにチェックのつく方は、早めに医療機関(耳鼻咽喉科)に相談しましょう。

この記事は「ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社」の許可を得て掲載しています。(無断転載禁止)

認知機能の状況

《採点法》ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点

同じ話を無意識に繰り返す	点
知っている人の名前が思い出せない	点
物のしまい場所を忘れる	点
漢字を忘れる	点
今しようとしていることを忘れる	点
器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
理由もないのに気がふさぐ	点
身だしなみに無関心である	点
外出をおっくうがる	点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

0~8点 正常
9~13点 要注意
14~20点 要診断

出典：大友式認知症予測テスト 認知症予防財団 HPより抜粋し引用

もし、この結果が気になったら、相談してみませんか?

「ものわれ外来」協力医療機関

認知症についての不安や心配がある人が気軽に相談、受診でき、認知症サポート医のいる医療機関です。様々な診療科があるため、本人にとって受診しやすいところを選ぶことができます。

【お問合せ先】北九州市認知症支援・介護予防センター (093)-522-8765



認知症サポーター養成講座を開催しています。



少し先のご自身・ご家族のためにも、考えてみませんか? 認知症について学び、認知症について正しく理解しましょう。

