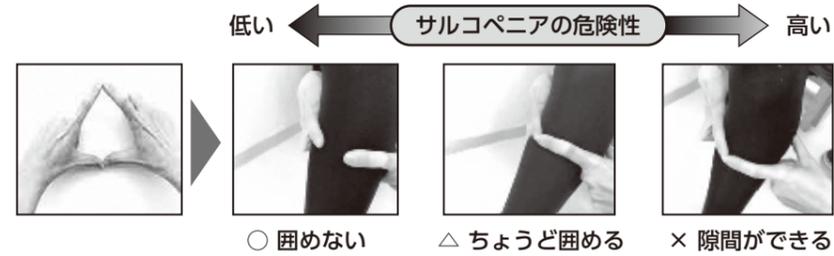


②指輪っかテスト

ふくらはぎで筋肉量をチェックします。両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみます。



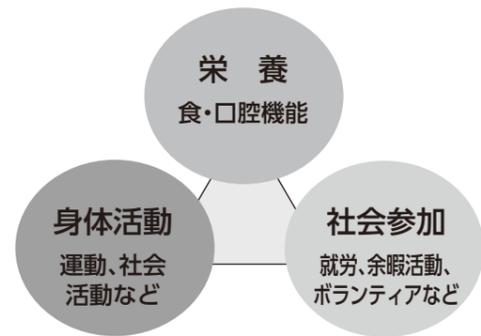
サルコペニアとは…  
加齢や疾患により全身の筋力低下が起こる現象で、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が起こることを指します。

フレイル予防に必要な3つの柱

**【栄養】**  
主食（ごはん・パン・麺）や主菜（肉・魚・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻・きのこなど）のバランスの取れた食事を基本に、たんぱく質を意識して取りましょう。また、1日3回の食後の歯磨きや、かかりつけの歯科医院に定期的に通い、お口の健康を守ることも大切です。

**【身体活動】**  
いくつになっても運動することで筋力や体力の維持につながり、骨折や転倒の予防に役立ちます。いつもより歩幅を広くする、姿勢を意識して歩くなども効果があります。運動以外の生活活動（買い物や掃除、洗濯、調理など）も運動と同じ効果が期待できます。

**【社会参加】**  
人と話しをしたり、ボランティア活動や趣味の会などに参加することが大切です。「社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口」といわれています。地域や社会とつながりを持つことで、自然と介護予防や認知症予防につながります。



市で開催している通いの場や教室でフレイル予防をしてみませんか？

**通所サービスC元気応援教室**

内容：「運動器」「栄養」「口腔機能」を組み合わせた向上プログラムで、3～6カ月間かけて、できにくくなった生活動作（調理や洗濯など）の改善を目指す短期集中型のサービス

※山北地域を除く

対象：65歳以上で、体の衰えを感じている人または、右ページに掲載している基本チェックリストの「運動器」「栄養」「口腔機能」が基準点を満たす人

その他：回数や開催場所は、お問い合わせください

**みんなで笑おう😊元気アップ教室**

内容：総合型クラブの健康運動指導士などによる転倒予防のための筋トレ、脳トレ、むらかみ体操など

対象：65歳以上の人

ところ：町内・集落の集会所など

回数：毎月1回

各教室の開催については、各地域の担当までお問い合わせください。

- 介護高齢課 地域包括支援センター ☎75-8937
- 荒川支所 地域振興課地域福祉室 ☎62-3104
- 神林支所 地域振興課地域福祉室 ☎66-6113
- 朝日支所 地域振興課地域福祉室 ☎72-6887
- 山北支所 地域振興課地域福祉室 ☎77-3113

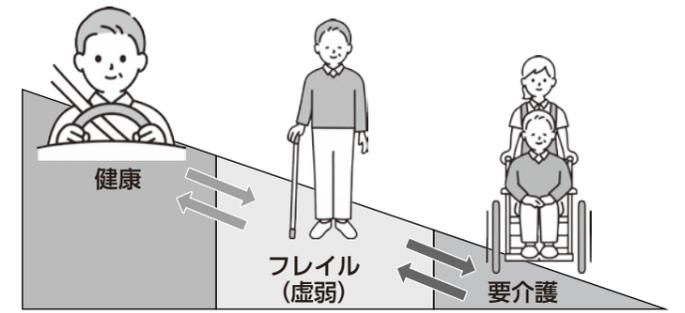
“フレイル予防”してますか？

介護高齢課地域包括支援センター（☎75-8937）または各支所地域振興課地域福祉室

フレイルとは…

加齢に伴い心身の機能が低下した虚弱の状態です。そのままにしているとさらに悪化し、要介護状態に進む可能性があります。しかし、予防に取り組むことで、フレイルの状態から健康な状態へ戻ることができます。

市で実施した高齢者生活実態調査の結果（表1）では、運動器・口腔機能・閉じこもりの項目でフレイル状態の恐れがある人は、2割前後いることが分かりました。



自分の健康状態を確認しましょう！

フレイル予防は、自分自身の健康状態を知ることから始まります。「基本チェックリスト」と「指輪っかテスト」で体の状態をチェックしましょう。

①基本チェックリスト（灰色の欄に該当すると1点となります）

	No.	質問	回答	計
生活機能全般	1	バスや電車に乗って1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	No1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配
	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乗っていますか	0. はい 1. いいえ	
運動器の機能	6	階段を手すりや壁を伝わらずに上っていますか	0. はい 1. いいえ	3点以上で該当
	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分くらい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	
状態 栄養	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 0. いいえ	2点以上で該当
	12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注)	1. はい 0. いいえ	
	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	
口腔機能	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1. はい 0. いいえ	2点以上で該当
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ	
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	No16に該当
	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	
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1. はい 0. いいえ	1点以上で該当
	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	今日が何月何日か分からない時がありますか	1. はい 0. いいえ	
LIFE	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	2点以上で該当
	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	
	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	

(注) BMI (=体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)) が18.5未満の場合に該当とする。

該当する項目が多い人ほどフレイルの可能性が高いです。また○がついた項目によって、自分の身体機能のどこが低下しているかが分かります。

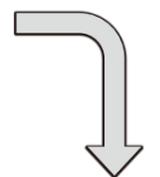


表1 村上市でフレイル状態の恐れがある人の割合

生活機能全般	9.1%
運動器	18.5%
栄養	0.9%
口腔機能	21.4%
閉じこもり	24.0%
認知機能	43.1%
こころ	37.6%

出典：令和5年高齢者生活実態調査より