

# 地域でいきいきフレイル予防

年齢を重ね、外出の機会が減ることで、行動範囲が減り心身に変化が起こります  
筋力の低下や食欲不振、意欲の低下などによりフレイルとなってしまいます  
ここではフレイルを知り介護状態にならない為の知識と予防法を紹介していきます。

## 介護が必要となった主な原因の割合



認知症	老化	転倒骨折	関節疾患	脳卒中	心臓病	その他
18%	13.3%	13.3%	12.1%	16.6%	4.6%	22.1%

これらはフレイル関連疾患といわれ

認知症・老化・骨折・関節疾患を合わせて**約60%**

半数以上が

**フレイル状態から介護が必要な状態に陥っています。**



## フレイルとは!?

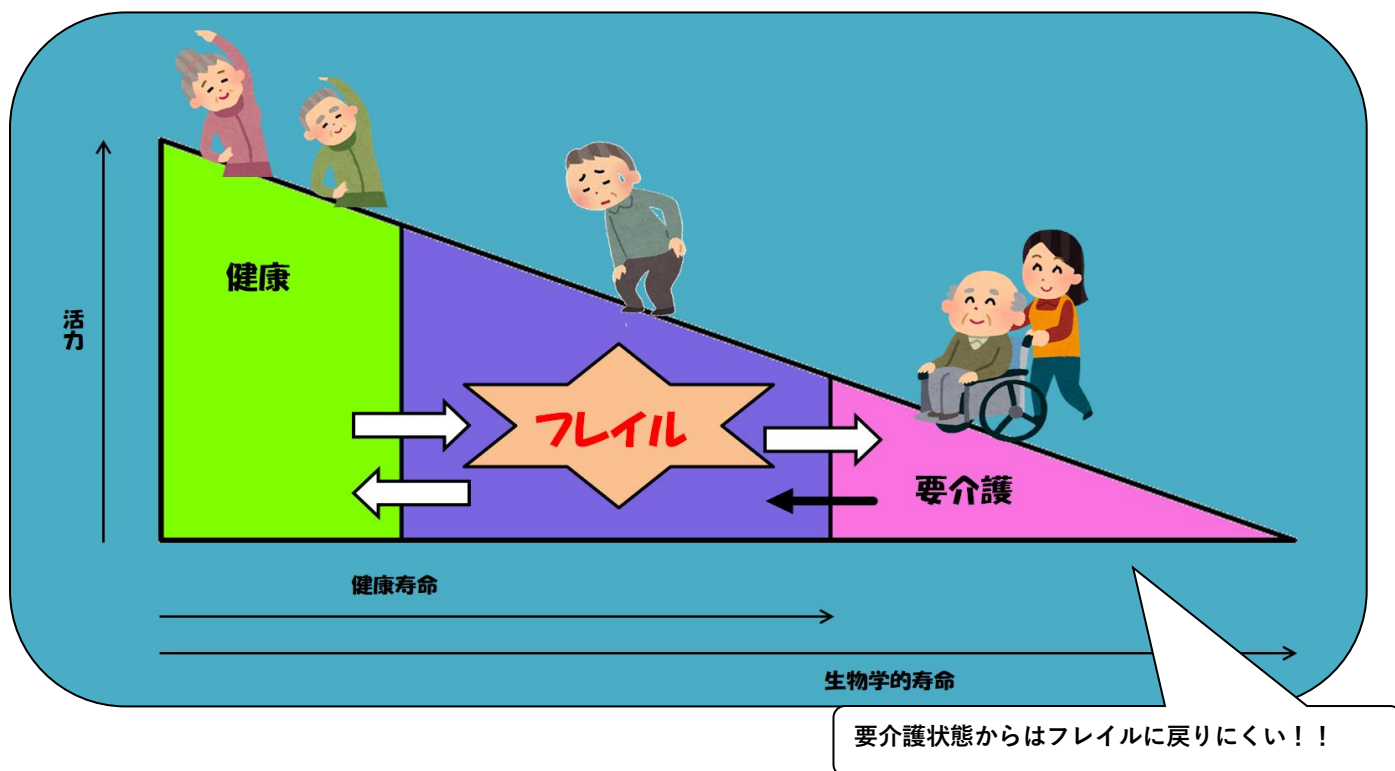


健康と要介護の間の状態のことをいいます。

健康



要介護



フレイル（健康と要介護の間）ではまだ健康は維持されています

しかし、要介護状態になる危険が高まりつつあります

加齢による筋力や認知の低下は誰にでも起こることです。

身体の衰えを「年だから」とあきらめずに

栄養状態  
(食事)

身体機能  
(運動)

認知機能  
(社会交流)

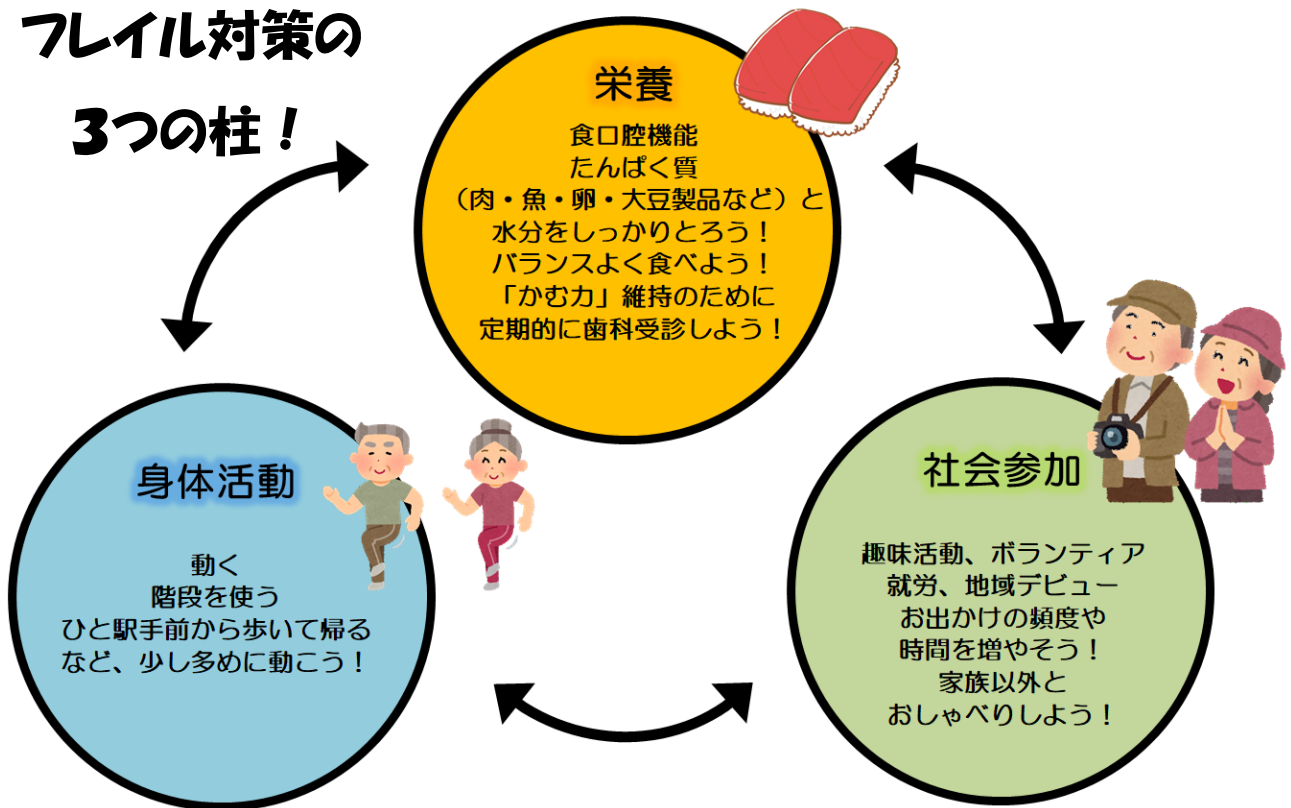
を充実させましょう

## フレイル状態がわかる チェックリスト

		はい	いいえ
1	最近体力が落ちた 食が細くなったと感じることはありませんか??		
2	1年間で4~5キロの体重減少はありませんか?		
3	疲れやすくなったことはありますか?		
4	筋力(握力)の低下はありますか?		
5	歩行スピードの低下		
6	身体の活動性の低下		
7	同じおかずが3食続いていませんか		
8	週2回程度の外出や家族以外との交流がある		
	合計		

3つ以上「はい」が該当する場合はフレイルの可能性あります。

## フレイル対策の 3つの柱!



健康長寿のための「三つの柱」

それでは

今の体の状態をチェックしてみましょう



### ① 指輪っかテスト



① 両手の親指と人差し指で輪を作る

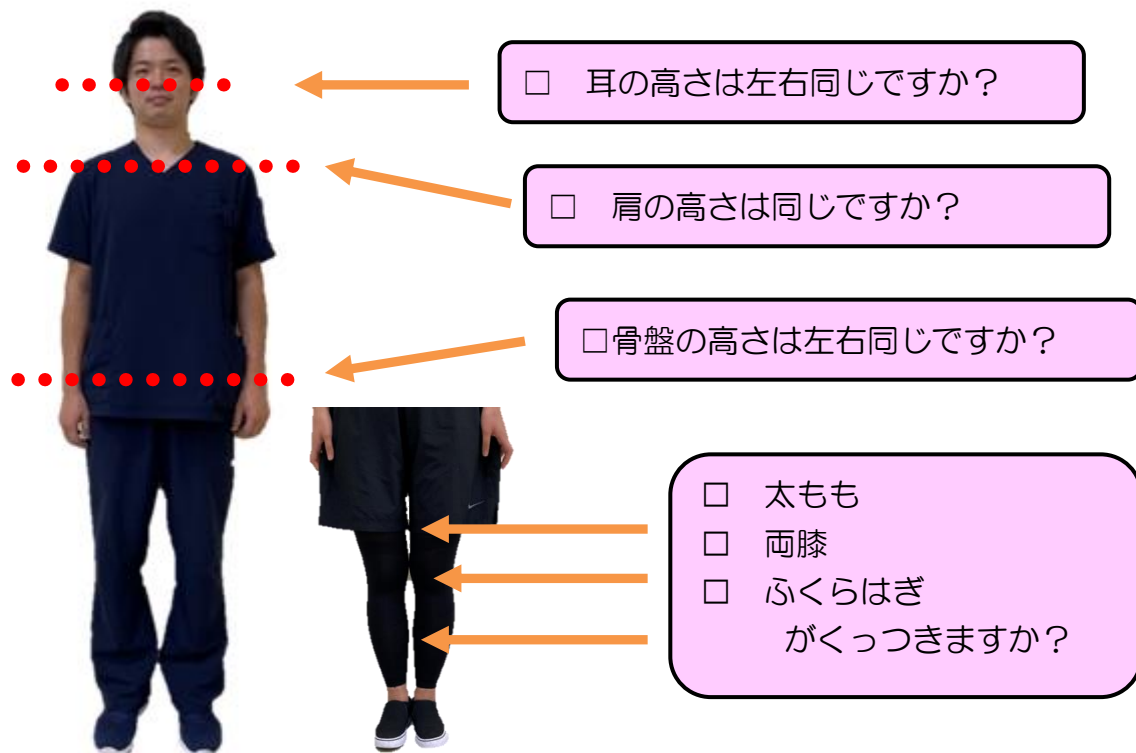


② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

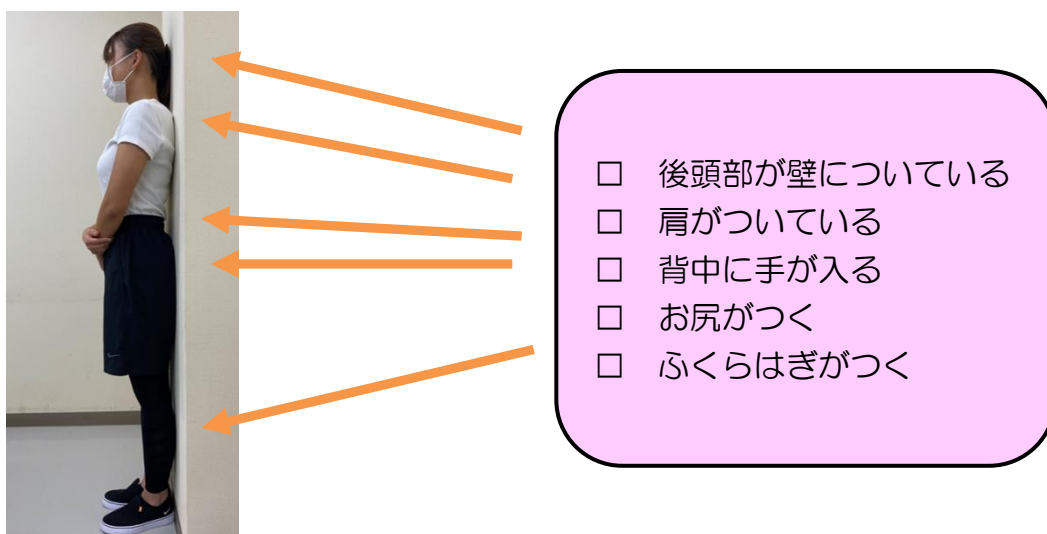


Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

## ② 姿勢のチェック

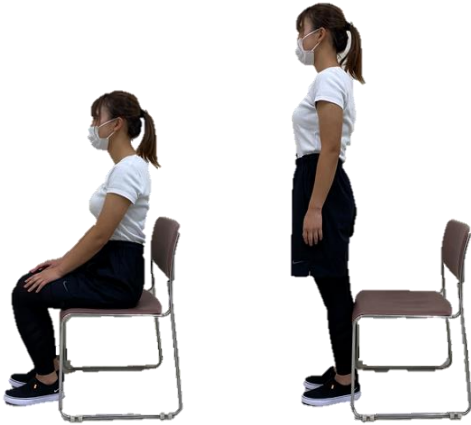


## II 横向き



### ③ 5回立ち座り時間の計測

加齢で低下しやすい筋パワー（瞬発的な力）：キビキビ生活



秒

60歳代平均=4.9~9.1秒  
70歳代平均=5.6~10.0秒  
80歳代平均=7.1~12.7秒

基準：14秒以内は下肢筋力・  
歩行能力・立ち座り自立

### ④ 歩行時間



秒

5メートルの平均速さ

60歳代平均=3.3~3.7秒  
70歳代平均=3.6~4.4秒  
80歳代平均=4.4~5.0秒

おおよそ5メートルを5秒以内

## ⑤ 片足立ちの時間



60代平均=34.5~60.0秒  
70代平均= 8.0~58.4秒  
80代平均= 4.0~31.5秒  
(最大60秒)

一人で行うときは注意しましょう

秒

ご自分の状態が確認できましたか??

定期的にチェックする事でご自分の状態の把握が出来ます。現状の維持・向上を目指してフレイルを予防していきましょう。

お家でできる体操をつくりました。次の体操をみながら筋力を維持・向上させ、フレイルを予防していきましょう。

## 横になって行う運動



- ① 伸び  
ゆっくり体をのばします
- ② 体幹ひねり  
足だけでなく体全体をねじります
- ③ 膝抱え込み  
膝のいたい人はモモの裏を抱えましょう
- ④ 両膝かかえこみ  
おしりの筋肉が伸びるように行いましょう
- ⑤ 足上げ  
余裕のある人はつま先を倒しましょう  
少し膝が曲がっても大丈夫です



## 座って行う体操



- ① 足踏み  
背筋を伸ばして腕を後ろに振りましょう
- ② 膝伸展  
モモが座面から離れ愛用にしましょう  
体が後ろにそらないようにしましょう
- ③ 両足上げ  
手で椅子をもって行ってください  
できない方は両膝を伸ばしてください
- ④ 背屈  
両膝をそろえて足をあげましょう
- ⑤ 肩回し  
腕だけでなく肩甲骨が動くように意識しましょう
- ⑥ 体回旋  
背筋を伸ばして左右交互に動かしましょう  
腰の痛い人は無理をしないでください

## 立って行う体操



- ① モモ上げ  
腰を反らないようにしましょう
- ② 足後ろあげ  
おしりの筋肉を意識して行ってください  
体が前に倒れないようにしましょう
- ③ スクワット  
足を肩幅くらいに開き、つま先が前を向くようにしてください  
膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう  
膝が伸びきらないようにしましょう
- ④ かかと上げ  
足を肩幅くらいに開き両方の足に同じくらい体重をのせてかかとをしっかりとあげましょう
- ⑤ 立ってパンチ  
膝を曲げておなかに力を入れてパンチしましょう
- ⑥ 足横開き  
つま先が外に向かないように、おしりの筋肉を意識してゆっくりあげましょう

体が反対側に倒れないようにしましょう



**Lets フレイル予防！！**

定期的にお家でがんばりましょう