

平成27年度 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ての
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

事業実施報告書

平成28年3月

東京大学 高齢社会総合研究機構

主任研究者 飯島 勝矢

目次

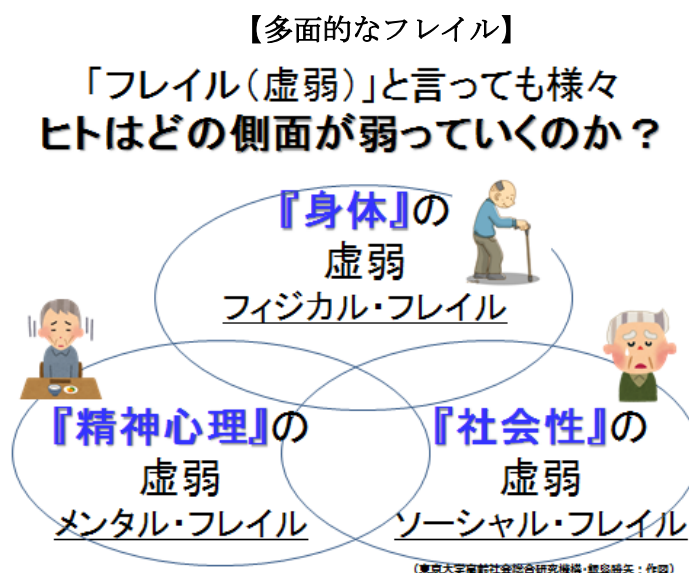
1. はじめに.....	1
1. 1 背景.....	1
1. 2 目的.....	3
2. 研究班 構成員.....	4
3. 栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の三位一体を総合化した複合型健康増進プログラム の開発.....	5
3. 1 フレイルチェック.....	5
3. 2 実施状況.....	6
3. 3 参加者の特徴.....	8
3. 4 フレイル予防ハンドブック.....	18
4. フレイルサポーターの養成.....	19
4. 1 養成研修.....	19
4. 2 質問票調査.....	20
4. 3 フレイルサポーター養成テキスト.....	24
4. 4 フレイルトレーナー養成テキスト.....	25
5. おわりに.....	26
6. 資料.....	29
フレイルチェック資料1（簡易チェックシート）	
フレイルチェック資料2（深掘りチェックシート）	
フレイルチェック資料3（質問票）	
フレイル予防ハンドブック	
フレイルサポーター養成テキスト	
フレイルトレーナー養成テキスト	
フレイルトレーナー／サポーター養成テキスト副教材（DVD）台本	
プロモーション用DVD台本	

1. はじめに

1. 1 背景

超高齢社会に向かっていくなかで、いかに要介護状態にならず自立状態を維持し歳を重ねることができるかという予防の視点は重要である。そこには低栄養を背景とした、「フレイル (Frailty: 虚弱)」およびその根底をなす「加齢性筋肉減弱症 (サルコペニア)」という大きな問題があり、中でも高齢者における食の安定性については再考する必要がある。その意味では「ヒトはどのような部分から衰え始めるのか」という原点としての疑問が湧いてくる。

そこで我々は、2012年から千葉県柏市の地域在住高齢者(自立～要支援)を対象にコホート研究として「大規模長期縦断追跡健康調査(柏スタディ)」を実施している。この取り組みの成果として、人間のフレイル(虚弱)には身体的な虚弱(フィジカル・フレイル)だけではなく、精神心理的な虚弱(メンタル・フレイル)や社会的な虚弱(ソーシャル・フレイル)が複雑に関連していること、健康長寿のために必要な大切なポイントとして「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加」という3つの柱があること、3つの柱は相互に影響しており身体が衰える最初の入り口になりやすいのは「社会参加」の機会の低下であること等が明らかになってきた。

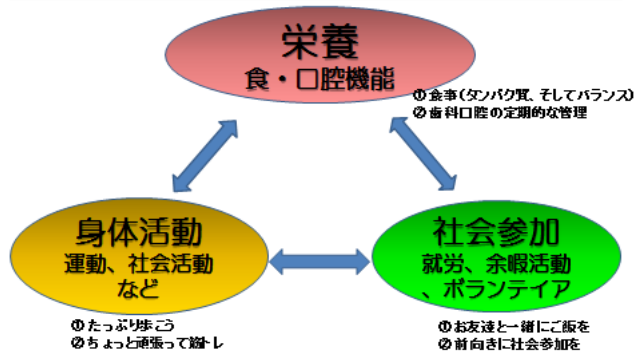


【大規模長期縦断追跡健康調査（柏スタディ）】



【フレイル予防のための三位一体】
健康長寿のための『3つの柱』

より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防



【フレイルの最初の入り口】



（東京大学高齢社会総合研究機構・健康増進）
東京大学 高齢社会総合研究機構 - 健康増進
東京大学 高齢社会総合研究機構 - 健康増進
東京大学 高齢社会総合研究機構 - 健康増進
東京大学 高齢社会総合研究機構 - 健康増進
東京大学 高齢社会総合研究機構 - 健康増進
東京大学 高齢社会総合研究機構 - 健康増進

介護予防を考える上で、いかにフレイル（虚弱）に陥らず、自立したままで生活の質を維持できるかは大きな課題となる。フレイルとは、高齢になって筋力や活力が衰えた状態を表す。このフレイル予防のためには、日常的な健康増進活動を含めた一次予防から始まり、二次予防（早期発見・早期対応）を経て、三次予防（重度化防止）の全てを視野に入れながら心身機能や生活機能の低下を抑制することに加え、自己実現や生きがいのある生活を達成できるかが鍵となる。

我が国では、世界で最も早いスピードで高齢化が進んでいる。そして団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）に達する2025年頃には、高齢人口は3500万人まで上昇すると推計されている。以上の背景を踏まえ、健康長寿社会を実現するためには、ポピュレーションアプローチによる、かつ「市民の手による、市民のための」有効なフレイル予防活動の取り組みが必要であり、それをいかに戦略的にシステム構築するかが今まさに問われている。

1. 2 目的

高齢化が急速に進んでいる我が国の社会的背景を踏まえ、ポピュレーションアプローチによる有効なフレイル予防プログラムを構築する。本研究事業で構築するプログラムは、健康長寿のための3つの柱である「栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加」を三位一体とした複合型健康増進を推進する内容である。また、当該プログラムの展開を担う市民サポーターを養成するとともに、その方法論をマニュアル化する。



千葉県柏市における大規模長期縦断追跡健康調査（柏スタディ）

2. 研究班 構成員

飯島 勝矢	東京大学高齢社会総合研究機構 准教授
鈴木 隆雄	国立長寿医療研究センター 総長特任補佐 桜美林大学加齢・発達研究所 研究所長
辻 哲夫	東京大学高齢社会総合研究機構 特任教授
佐々木 敏	東京大学社会予防疫学分野 教授
宮地 元彦	国立健康・栄養研究所 身体活動調査研究室長
平野 浩彦	東京都健康長寿医療センター研究所 専門副部長
秋下 雅弘	東京大学医学系研究科加齢医学講座 教授
矢島 鉄也	千葉県病院事業管理者（病院局長）
藤原 佳典	東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長
石井 拓男	東京歯科大学 副学長
住友 雅人	日本歯科医学会 会長
櫻井 薫	日本老年歯科医学会 理事長
秋山 弘子	東京大学高齢社会総合研究機構 特任教授
出牛 安貴代	千葉県柏市役所保健福祉部福祉活動推進課 主査
高橋 競	東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員

3. 栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の三位一体を総合化した複合型健康増進プログラムの開発

3. 1 フレイルチェック

柏スタディから得られた新たな知見を発展させ、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の三位一体を総合化した複合型健康増進プログラムとして、「栄養とからだの健康チェック（フレイルチェック）」を考案した。これは、誰にでも分かりやすい簡易評価法を用いて、地域在住高齢者がより早期（日常生活に大きな支障をきたしていない段階）に軽微なフレイルの徴候に気づき、最終的には自分事化することを目指したものである。具体的な測定項目は、下腿周囲径を自分の指で囲みサルコペニアのリスクをみる「指輪っかテスト」や11項目の質問からフレイルやサルコペニアのリスクを調べる「イレブン・チェック」、簡易機器による滑舌や握力、四肢骨格筋量等の計測、簡易ロコモチェック、心理社会面にかかる質問紙調査である。参加者は測定値と設定された基準値とを比べ、チェックシートに青シールや赤シールを自分で貼っていく。フレイルチェックの担い手は高齢者市民サポーターであり、市民による市民のためのフレイルチェックが実現されている。

また、ヘルスリテラシーの高い者だけではなく、地域の様々な高齢者が自由に気軽に参加できることを目指し、市民にとって身近な地域サロン等を実施場所とした。



地域サロンにおけるフレイルチェック実施風景

3. 2 実施状況

千葉県柏市

実施日	会場	参加者数
2015/4/17	布施新町ふれあいセンター	36
2015/4/21	布施新町ふれあいセンター	54
2015/6/9	高田ふるさとセンター	26
2015/6/17	松野台ふるさと会館	26
2015/6/25	柏楽園ふるさと会館	33
2015/8/24	布施近隣センター	39
2015/10/5	富勢地区前原会館	29
2015/10/14	東中新宿町会会館	24
2015/10/30	東京大学柏キャンパス	33
2015/11/5	藤心近隣センター	39
2015/12/14	藤心近隣センター	32
2015/12/17	豊四季台近隣センター	17
2016/1/19	今谷上町ふるさとセンター	30
2016/1/20	松野台ふるさと会館	27
2016/1/28	柏楽園ふるさと会館	35
2016/1/29	松葉町近隣センター	20
2016/2/9	高田ふるさとセンター	21
2016/2/10	寿町ふるさとセンター	21
2016/3/7	西原第6町会会館	24
2016/3/25	東京大学柏キャンパス	21
合計		587

神奈川県茅ヶ崎市

実施日	会場	参加者数
2015/8/7	香川公民館	29
2015/8/21	海岸青少年会館	24
2015/9/8	茅ヶ崎市役所分庁舎コミュニティホール	44
2016/1/26	茅ヶ崎市総合体育館	32
2016/1/29	高砂コミュニティセンター	19
2016/2/2	茅ヶ崎市総合体育館	17
2016/2/4	香川公民館	27
合計		192

神奈川県小田原市

実施日	会場	参加者数
2015/7/31	川東タウンセンターマロニエ	20
2015/8/17	消防署南町分署	22
2015/8/19	消防署南町分署	13
2015/8/19	消防署南町分署	6
2016/2/1	消防署南町分署	18
2016/2/3	消防署南町分署	14
2016/2/3	消防署南町分署	10
2016/2/5	川東タウンセンターマロニエ	12
合計		115

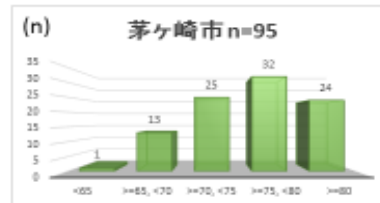
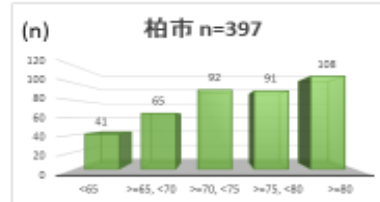
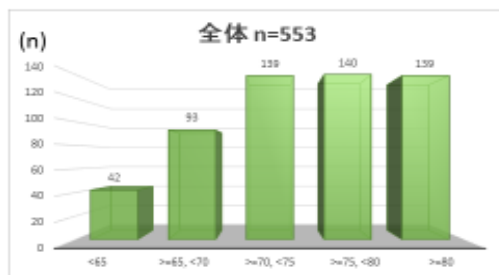
3. 3 参加者の特徴

2015年12月までの参加者の特徴を以下に示す。

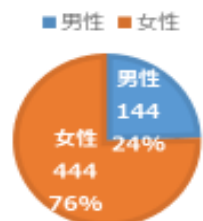
年齢分布

全体 74.4 ± 8.1歳 (27 - 98)
 柏市 74.2 ± 8.9歳 (27 - 98)
 茅ヶ崎市 75.6 ± 5.2歳 (64 - 86)
 小田原市 73.6 ± 5.3歳 (65 - 89)

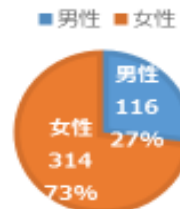
※平均年齢±標準偏差(範囲)で表示



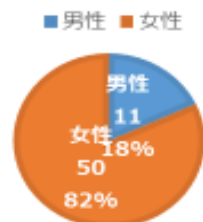
男女比 全体n=588



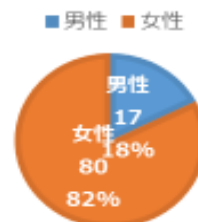
男女比 柏市 n=430



男女比 小田原市 n=61



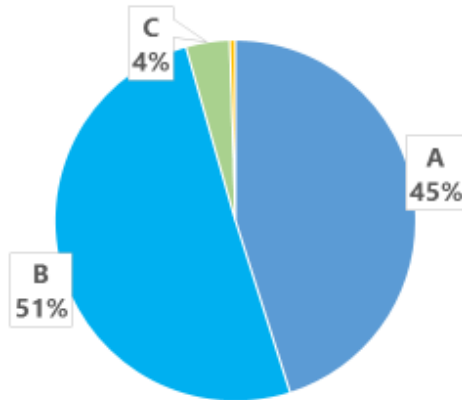
男女比 茅ヶ崎市 n=97



アンケート結果(1)

本日の企画は楽しかったですか？

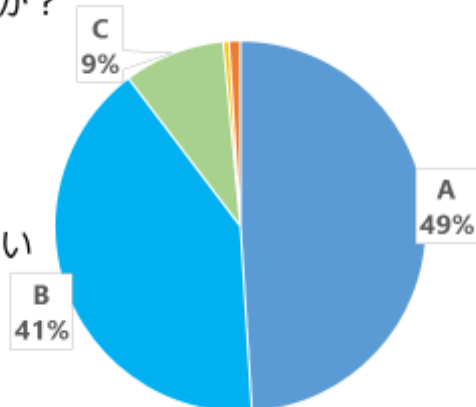
- A) とても楽しかった
- B) 楽しかった
- C) どちらとも言えない
- D) 楽しくなかった
- E) 全く楽しくなかった



アンケート結果(2)

本企画が定期的に行われるならば、また参加したいですか？

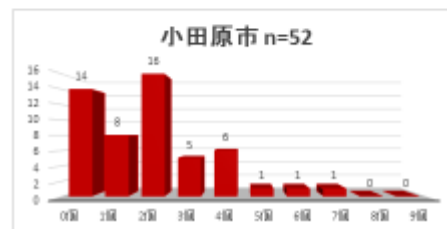
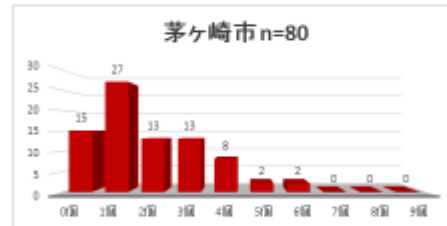
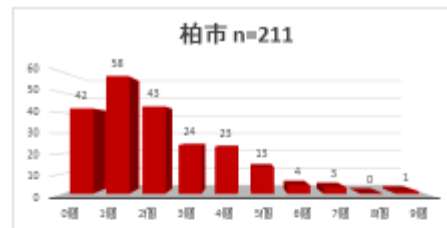
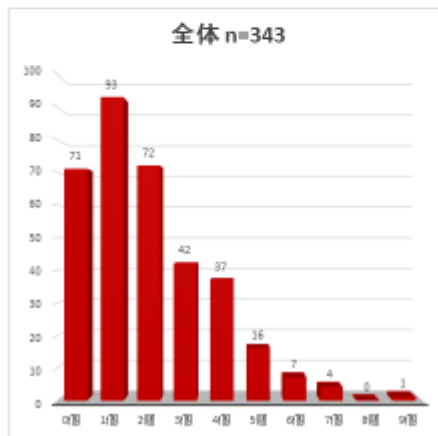
- A) ぜひ参加したい
- B) 参加したい
- C) どちらとも言えない
- D) あまり参加したくない
- E) 参加したくない



フレイルチェックのデータ分布

赤信号数分布

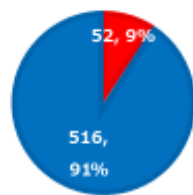
全体 2.0 [1 - 3]
 柏市 2.0 [1 - 3]
 茅ヶ崎市 1.0 [1 - 3]
 小田原市 2.0 [0 - 3]
 ※中央値 [四分位範囲]



指輪っかテスト

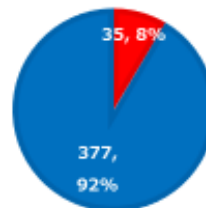
全体

■ 指輪っかテスト 赤 ■ 指輪っかテスト 青



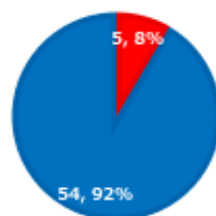
柏市

■ 赤 ■ 青



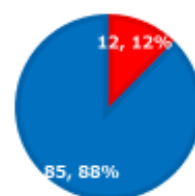
小田原市

■ 赤 ■ 青



茅ヶ崎市

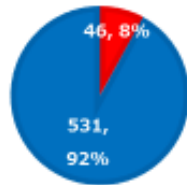
■ 赤 ■ 青



食習慣2問

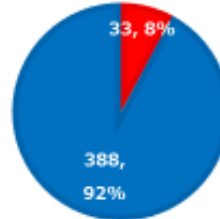
全体

■食習慣赤 ■食習慣青



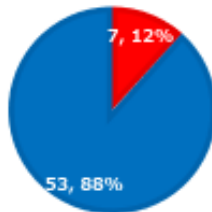
柏市

■赤 ■青



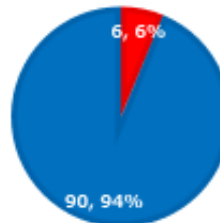
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

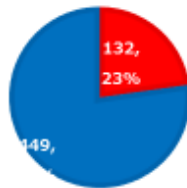
■赤 ■青



その他9問

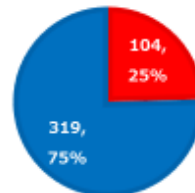
全体

■その他9問赤 ■その他9問青



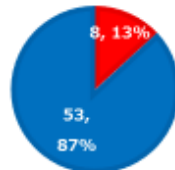
柏市

■赤 ■青



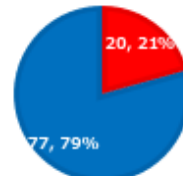
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

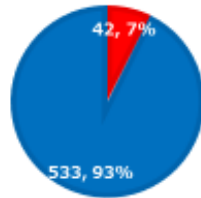
■赤 ■青



咬筋触診テスト

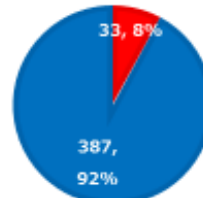
全体

■咬筋触診 赤 ■咬筋触診 青



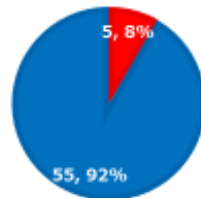
柏市

■赤 ■青



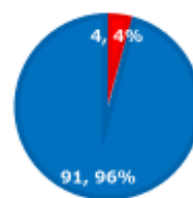
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

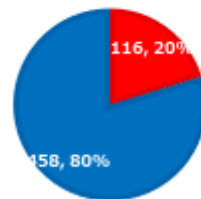
■赤 ■青



滑舌/夕/

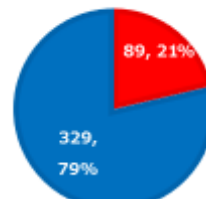
全体

■滑舌/夕/ 赤 ■滑舌/夕/ 青



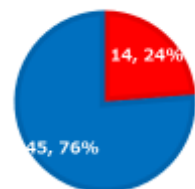
柏市

■赤 ■青



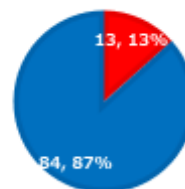
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

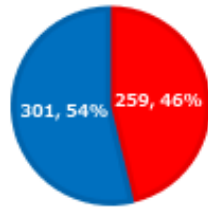
■赤 ■青



お口の元気度

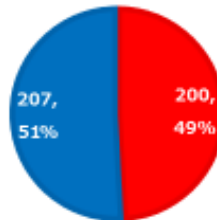
全体

■ お口の元気度 赤 ■ お口の元気度 青



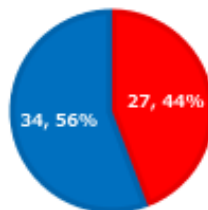
柏市

■ 赤 ■ 青



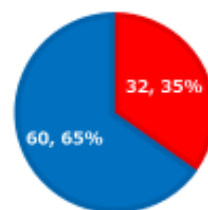
小田原市

■ 赤 ■ 青



茅ヶ崎市

■ 赤 ■ 青



椅子たち上がりテスト

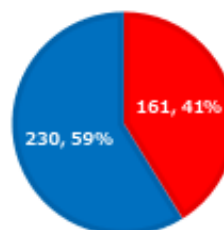
全体

■ 椅子立ち上がり 赤 ■ 椅子立ち上がり 青



柏市

■ 赤 ■ 青



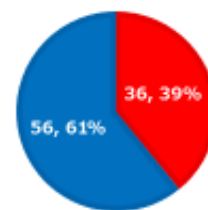
小田原市

■ 赤 ■ 青



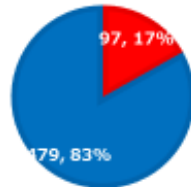
茅ヶ崎市

■ 赤 ■ 青



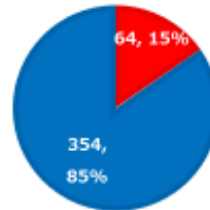
ふくらはぎ周囲長 全体

■ ふくらはぎ周囲長 赤 ■ ふくらはぎ周囲長 青



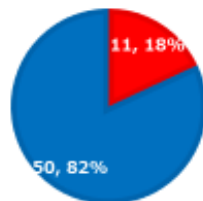
柏市

■ 赤 ■ 青



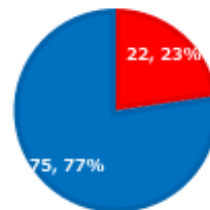
小田原市

■ 赤 ■ 青



茅ヶ崎市

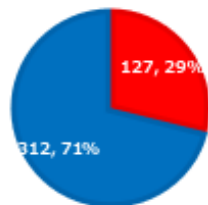
■ 赤 ■ 青



握力

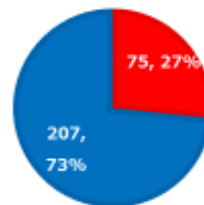
全体

■ 握力 赤 ■ 握力 青



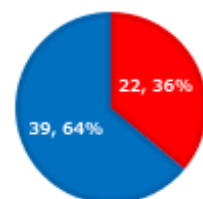
柏市

■ 赤 ■ 青



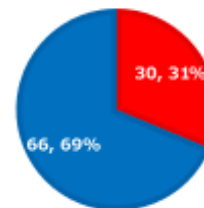
小田原市

■ 赤 ■ 青



茅ヶ崎市

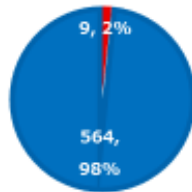
■ 赤 ■ 青



四肢骨格筋量

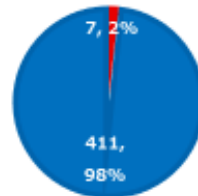
全体

■四肢骨格筋量 赤 ■四肢骨格筋量 青



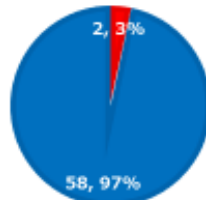
柏市

■赤 ■青



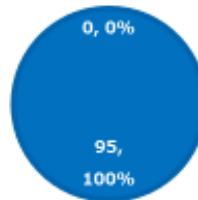
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

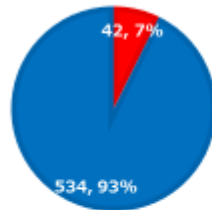
■赤 ■青



人とのつながり

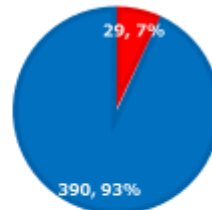
全体

■人とのつながり 赤 ■人とのつながり 青



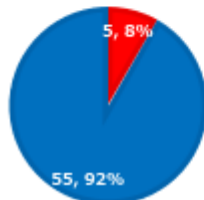
柏市

■赤 ■青



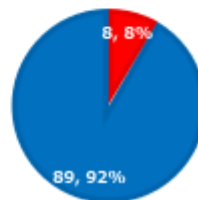
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

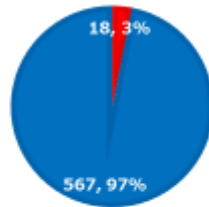
■赤 ■青



社会参加

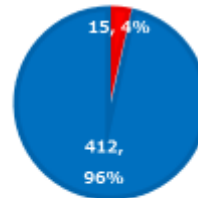
全体

■社会参加 赤 ■社会参加 青



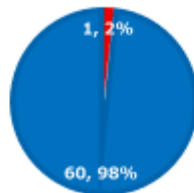
柏市

■赤 ■青



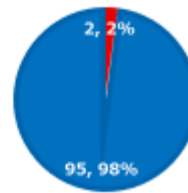
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

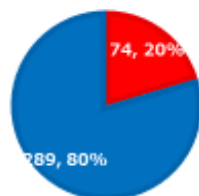
■赤 ■青



こころ

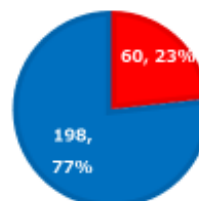
全体

■こころ 赤 ■こころ 青



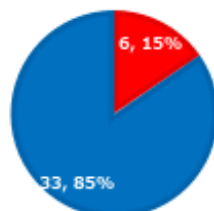
柏市

■赤 ■青



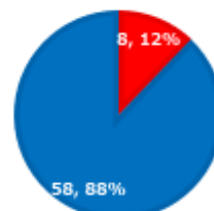
小田原市

■赤 ■青



茅ヶ崎市

■赤 ■青



参加者の声

～新たな気づき～

- ・ 筋力をつけたいとよく歩いていたが、歩くだけではそんなに力がかからないと知った。食べることを大事にしているのに意外と固い物が摂れていないことがわかった。
- ・ いす立ち上がりが少しふらついたので、ちょっとビックリ。フレイルか？と実感した。
- ・ 自分では関心をもって口の中のケアをしているつもりだったが、そうでもないところも見つかって少々ショック。
- ・ 参加してよかった。自分の健康状態の悪さがわかって良かった。
- ・ 足腰が弱いことを確認できて、もう少し足腰をきたえたいと思います。食事に気をつけて健康を維持できるよう頑張ります。
- ・ 「指輪っか」テストでサルコペニアの可能性があるとということに気がつきました。
- ・ 体はそこそこ元気だが、社会性が乏しいのかなと考える。
- ・ 口腔ケアに関してはほぼ満点でないと青シールにならないことについて口腔ケアの重要性を感じました。「身体の健康はお口から」ということなんですね。
- ・ 弱いところがはっきりして良かった。今後の取り組みのヒントになりました。
- ・ 今年の4月に同じ検査をしましたが、夏の疲れもあり前回より相当結果が悪くなっています。気をつけたいと思います。

～これからの生活～

- ・ もう少し足の筋肉を付け、大勢で活動できるものに参加したいです。
- ・ 筋トレ・ウォーキングを心がける。近所の人との何気ない会話を今までどおり行っていきたいと思う。
- ・ もう少し運動を取り入れたいと思いました。栄養のバランスももう少し考えたいと思いました。
- ・ 毎日は無理ですが、なるべく人と一緒に食事をするのを心掛けたいと思います。
- ・ これからもこのような企画があればどんどん参加したい。
- ・ もっと進んで社会に（ボランティア活動等）参加するようにしたいと思った。
- ・ 市や町のサークル活動を探して1つくらい入ってみようと思った。
- ・ 今は大勢の友達がありますが、これからは少し心配です。いろいろな所に参加したいと思います。
- ・ このままの状態を続けていくために時々反省の意味もこめて、本日の企画は参加できて良かったです。
- ・ 人との関わりがとても大切なことだと理解できました。これからも大切な友人、知人を大切にしていきたいと思いました。
- ・ 今日の講習を参考にもっと積極的に生きたいと思う。

3. 4 フレイル予防ハンドブック

フレイルチェックの際に参加者に配布する資料として、フレイル予防ハンドブックを作成した。栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加を柱とした内容になっており、それぞれの内容について2015年12月21日および2016年1月7日の作業班会議で詳細に検討した。2016年3月10日、茅ヶ崎市のフレイルサポーターと、本ハンドブックに関する意見交換会を実施した。また、2016年2月からの柏市におけるフレイルチェックにおいて試行を始めた。本ハンドブックは、フレイルチェック参加者自身による復習に役立つことはもちろん、周囲の人への啓発ツールにもなることが期待されている。



【目次】

- ・知っていますか？健康寿命。
- ・健康寿命を目指す、3つの心得。
- ・フレイルって何だろう？
- ・何もしないと、筋肉は衰えます。
- ・「指輪っかテスト」で自己チェックを！
- ・「イレブン・チェック」みんなでやってみよう！
- ・バランスの良い、食事をとりましょう。
- ・みんなで楽しく、食事をしましょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ・むせに、気をつけましょう。
- ・今より10分多く、身体を動かしましょう。
- ・自分に合った活動を見つけましょう。
- ・皆さんもフレイルサポーターになって楽しく社会参加をしてみませんか？

4. フレイルサポーターの養成

4. 1 養成研修

フレイルチェックを担う高齢者市民サポーターを、「フレイルサポーター」として養成した。養成研修は2日間からなり、初日に講義とフレイルチェック体験、二日目に測定練習会を実施した。千葉県柏市において19名（男性15名、女性4名）、神奈川県茅ヶ崎市において26名（男性8名、女性18名）、神奈川県小田原市において14名（女性14名）のフレイルサポーターを養成した。

フレイルサポーター養成研修プログラム

1日目

講義

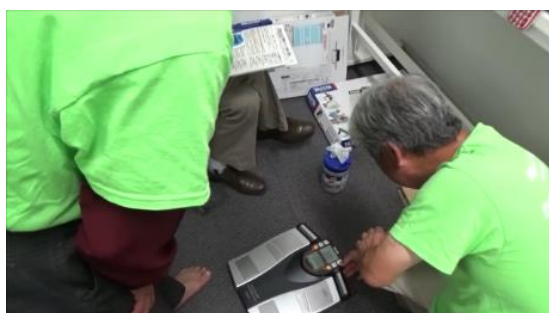
- ・ フレイルとは？サルコペニアとは？
- ・ 栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加の三位一体の重要性
- ・ サポーターの心得

フレイルチェック体験

2日目

測定練習

- ・ 滑舌テスト
- ・ 立ち上がりテスト
- ・ 下腿周囲径測定
- ・ 握力測定
- ・ 四肢骨格筋量測定

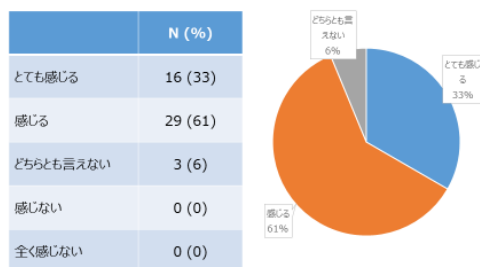


フレイルサポーター養成研修の様子

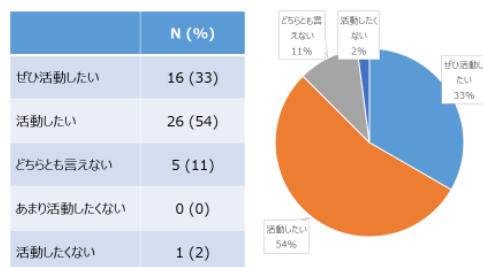
4. 2 質問票調査

2015年12月～2016年1月、養成されたフレイルサポーター59名を対象とした質問票調査を実施した。自記入式質問票を郵送し、48名（81%）より回答を得た。回答者の年齢は49～83歳（平均69.1±6.5歳）、性別は男性21名と女性26名（性別無回答1名）、活動回数は0～36回（平均5.8±6.3回）であった。回答のまとめを以下に示す。

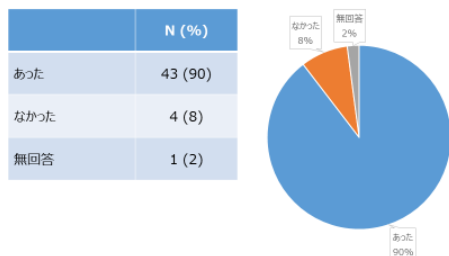
サポーターとしての活動にやりがいを感じますか？



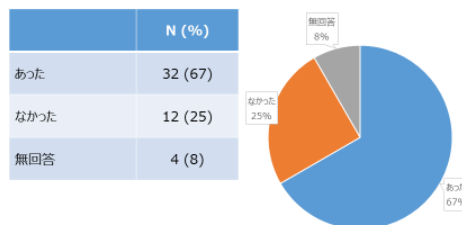
サポーターとして、これからも活動を続けたいですか？



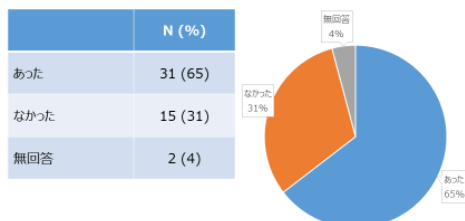
サポーター活動を通して、自分の健康状態や社会生活に新たな気づきがありましたか？



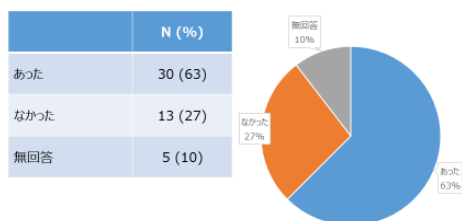
サポーター活動を通して、自分の普段の行動に変化はありましたか？



サポーター活動を通して、自分の周りの人への接し方に変化はありましたか？



サポーター活動を通して、地域に貢献したい気持ちに変化はありましたか？



フレイルサポーターの声

～新たな気づき～

- ・ **積極的に人との“かかわり”を持つこと**で自分自身が元気になったように思える。
- ・ 自分自身の健康状態と体力が同年代より又上の年代の人よりも劣るところもあり、どう取り組もうかと、**自分の意志を持つようになった**。
- ・ **栄養、運動、社会参加を意識**して生活するようになった。
- ・ フレイルサポーターを行ったことで、自分の加齢による体の**虚弱への対応がなされていなかったことがよくわかった**。
- ・ 社会的な活動を積極的に行うことが、健康維持の上でも重要である、ということを再認識しました。
- ・ 参加される方は、それだけで、前向きな気持ちを持っていらっしゃるということでしょうが、そんな方達と接することで、**自分のこれからのこと（健康、大げさに言えば生き方）を考える機会を与えられています**。TVや新聞等からの情報にもより**関心を持って見るようになった**と思います。いろんな方達と交わる大切さを感じています。
- ・ 運動・食事に関しては健康で元気に生活していく上で大切な要素と認識していました。しかし社会性は、市民サポーターとして活動するようになってからその大切さを強く意識するようになりました。
- ・ 受検者の話しぶり等を耳にする時、自分の今後の健康づくりの参考となるものがある（サークル活動等に積極的に参加して楽しく活躍している姿等）。
- ・ **老いの「正しい気づき方」を意識するようになりました**。漠然とした自分自身の「老い」の姿を想像することはありましたが、測定補助を通して先輩高齢者の実態を間近に観て、「老い」というものを具体的に意識するようになり、筋肉・筋力の保持や社会参加の必要性をこれまで以上に感じるようになった。

～自分の普段の行動の変化～

- ・ 活動を通じての**友人、知人の輪が広がった**。
- ・ より活動的になった。**外出の機会が多少増えた**ような気がする。
- ・ **サポーター仲間との交流や高齢者と接する機会が増えました**。また、自治会や市の活動など気にするようになった。サポーターとして参加している以上、自分の健康も大切と感じている。**できるだけ（短い距離でも）歩くように心掛けている**。又、町でサポーターの人と会うと挨拶をし、言葉も交わすようになった。
- ・ 健康に対する意識が高まり、一日の**歩く歩数を確認したり**血圧を計ったり、**体重測定の頻度が増えた**。新聞を読んだり、テレビを見たりしても**フレイル等の言葉に敏感になり健康に関する情報をよく読むようになった**。
- ・ **何事でも考えが前向きになり、くよくよすることがとても少なくなりました**。たくさ

んの方と接することにより、いろいろな価値観を知り得て、その違いも受け入れることが自分への財産になっています。市民サポーターとしての活動は今の生活に欠かせません。

- ・ ウォーキングを時々するくらいで積極的に運動をする方ではなかった。サポーター活動をするようになってウォーキングで補う事ができない筋力をつける為毎日スクワットをするようになりました。
- ・ フレイルチェックを自分自身で行うようになったし、スクワットなど良いと推奨されているものを生活の中に取り入れて実践するようになった。
- ・ 日々の生活に運動を常に取り入れ筋力低下がないよう気にしています。子ども達も自立し家族との時間が減ってきた分、友達や地域の方との時間をたくさん持つよう心がけている。

～周りの人への接し方の変化～

- ・ 人とより積極的に話をするようになった気がする。
- ・ 自分が得た知験を進んで人に伝える様になった。
- ・ 自分が体験して責任をもって教室への誘いもできるようになりました。
- ・ 運動の大切さを改めて認識したので、家人にもなるべくやってもらうよう、勧めている。
- ・ 健康と体力を維持する為に主人にウォーキングを勧めて、今は習慣になりつつあります。多い時は1万歩達成することがあります。
- ・ サポーター活動で得た情報はとても大切なことばかりなので周りの人々への関心も強くなり、そのことを常に提供できるよう心掛けています。
- ・ 他の活動に少し現在の活動で得た知識を利用させていただいております。非常に勉強になります。
- ・ 友達にはすぐお話ししました。運動関係の方には「フレイルって知ってる？」と声かけしました。母の知り合い近隣の方にも参加してみたらと声かけしました。
- ・ 家族や友人の健康も気にしています。40才～50才の女性は心身の変化があり健康だった方も病気になっているので、健康であるためにどうするかという話をよくするようになりました。
- ・ 飯島先生の各データ、資料、健康チェック集をもとに他人にフレイル予防を、少々「学術的」に喋れるようになった。

～地域に貢献したい気持ちの変化～

- ・ 変化と言えるかどうか解りませんが、知人とかその御主人とかフレイルになっていかれそうな方を見ると、つい気をつける様、フレイルの事話してしまいます。
- ・ 私は10年以上自治会等「地域コミュニティ」に参加しているため地域に貢献したいと

いう気持ちは以前からありましたが、**高齢者の健康**という新しい面で貢献度合いを深めたいと思います。

- ・ 同じ茅ヶ崎市民として一人でも**多くフレイル予防教室に参加されいつまでも元気でいて欲しい**と思った。
- ・ 今迄も何か地域に役に立ちたいと思っていましたが、これからは**具体的に貢献出来る**と思う。
- ・ **少しでも地域貢献に役立っていきたい**と思うようになった。
- ・ 以前の生活で「地域貢献」等の気持ちはあまり意識しておりませんでした。柏スタディ後の自分に大きな変化が生じ、**地域の中で役立つボランティアに非常に興味を持つようになり**ました。現在はいくつかの活動に関して小さな活動でも大きな喜びや、多くの方とのつながりにやりがいを見出すことができます。
- ・ より多くの人に知ってほしいと思いました。運動について目がいくようになればと思います。
- ・ 私の住んでいる自治会は、柏市の中でも高齢化が進んでいます。元気でいると自分のこととして考えられないのですが、ご近所にも一人暮らしの方が何人もいらっしゃいます。**他人の生活に踏み込むことはむずかしいのですが、どんなに困っていらっしゃるのか？自分にも何かできることがあるのか？**と思うようになりました。
- ・ サポーターとなる以前から地域に貢献したい思いがあったが、市民サポーターを続けるうち、**フレイルチェックの知識が習得できるに**したがって自信をもって行動するようになった気がする。
- ・ 以前から、地域貢献や社会貢献に抽象的な関心はあったが、フレイル調査の市民サポーター活動を通して、**まずは地元地域での活動を地道に継続しなければならない、とより強く思うようになった**。地域への貢献の継続が、いずれより広く社会貢献につながっていくと感じています。



茅ヶ崎市のフレイルサポーター

4. 3 フレイルサポーター養成テキスト

フレイルサポーター養成の方法論をテキストと副教材 DVD にまとめた。フレイル予防ハンドブック同様、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加を柱とした内容になっており、それぞれの内容について作業班会議で詳細に検討した。今後、本テキストと DVD は、サポーター養成研修において活用される予定である。



【目次】

はじめに

フレイルチェックの実際

実践編

導入

測定

結果の説明

4. 4 フレイルトレーナー養成テキスト

フレイルサポーターを養成する指導者「フレイルトレーナー」を新たに養成するためのテキストと副教材 DVD を作成した。フレイル予防ハンドブック同様、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加を柱とした内容になっており、それぞれの内容について作業班会議で詳細に検討した。今後、本テキストと DVD は、トレーナー養成の際に活用される予定である。



【目次】

はじめに

1. フレイル予防の取り組み背景

日本の高齢化

平均寿命と健康寿命の差

加齢に伴う自立度の変化

フレイル予防の必要性

2. フレイルチェックの概要

目的

対象者

内容

3. フレイルチェックの実際

基礎知識編

実践編

導入編

実践編

結果の説明編

5. おわりに

本研究事業では、健康長寿のための3つの柱である「栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加」を三位一体とした複合型健康増進活動として「フレイルチェック」を考案し、3つのモデルフィールド（千葉県柏市、神奈川県茅ヶ崎市と小田原市）を設定し、市民フレイルサポーター養成を基盤として戦略的な実証研究を実施してきた。その中で、フレイルチェックの運営を担う高齢者市民サポーターを養成するとともに、その方法論を整理することにより、より汎用性が高まる形で全国の元気高齢者がフレイル予防に関するサポート活動に取り組みやすくなったと確信している。

【包括的フレイルチェックを基盤とした市民フレイルサポーター養成事業のイメージ】



【三位一体の包括的フレイル・チェック】

簡易チェックシート

指輪っかテスト イレブンチェック

総合チェックシート

記入例

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢らよび フレイル予防研究チームにより開発

さらに、このフレイルチェック事業は、参加した市民の気付きの場および、自分事化するための動機づけとして位置づけられるものである。下記の写真のように半年後のフレイルチェックにおいて、すでに意識変容による行動変容が起き、実測値や社会性を中心とした質問項目において改善（数値の改善、および赤シールが青シールへ転換）が見受けられる参加者が数多く確認できている。

【気づき～自分事化】から【意識変容・行動変容】へ フレイル・チェック参加によりイレブン・チェックや人とのつながりが改善した例



83歳男性

【総合チェックシートで赤から青になった項目】

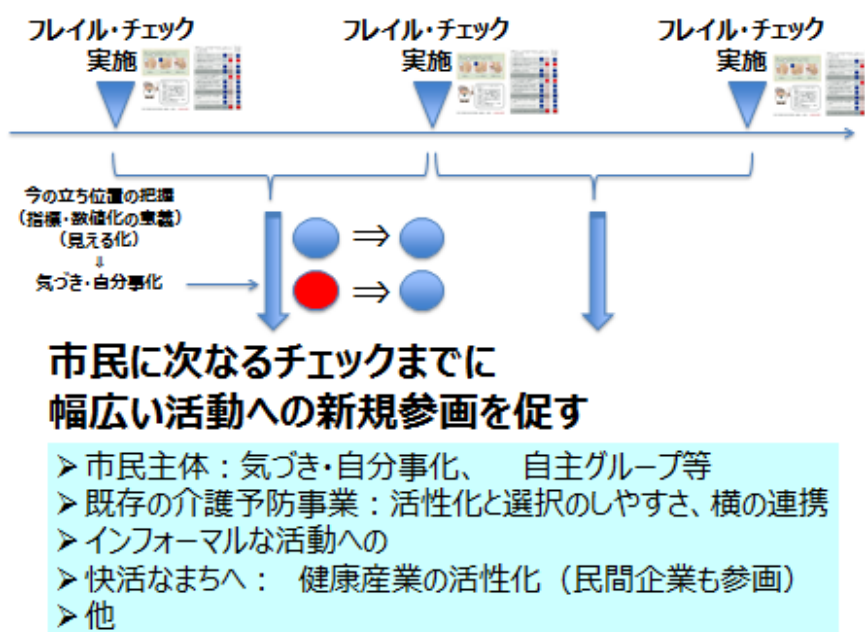
- ・ 人とのつながり：8点（赤：社会的孤立）→ 18点（青）
- ・ イレブン・チェック 5点（赤）→ 6点（青）

【イレブン・チェックが赤から青になった項目】

- Q8 昨年と比べて、外出の回数が減っていますが

そして、このフレイルチェックの位置づけを各自治体の行政、各専門職、そして住民全員で明確に確認し合う必要がある。上記のように社会性を高く保つことを重要視した三位一体への気付きを促すわけだが、同時に「次回のフレイルチェックまでに一体私は何をするべきなのか、どの部分が活動として足りなかったのか」などの原点となる意識に立ち返らせ、栄養（幅広い食事摂取と口腔機能維持）を日々遂行しながら、さらに自分の住んでいるまちにおける既存の介護予防事業やインフォーマルの活動にいかに関与的に参画するようになるのかが一番重要となる。そこには、住民の意識変容を待つ姿勢だけではなく、自治体行政側の戦略的な介護予防事業への底上げ、および各専門職団体もコミットした形での協働や横の連携なども必須である。

【フレイルチェックの位置づけを明確にし、住民の意識変容を狙う】



今後、本研究事業の成果物である3つの教材「フレイル予防ハンドブック」「フレイルサポーター養成テキスト」「フレイルトレーナー養成テキスト」が活用され、人材の育成に資するとともに、フレイルチェックが全国に展開されることが望まれる。

6. 資料

フレイルチェック資料1（簡易チェックシート）

フレイルチェック資料2（深掘りチェックシート）

フレイルチェック資料3（質問票）

フレイル予防ハンドブック

フレイルサポーター養成テキスト

フレイルトレーナー養成テキスト

フレイルトレーナー／サポーター養成テキスト副教材（DVD）台本

プロモーション用DVD台本

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？
当てはまる○に同じ色のシールを貼って下さい。



固めない

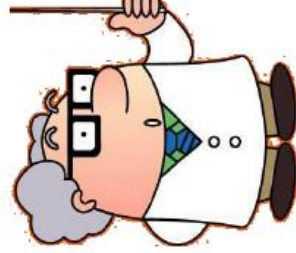


ちょうど固める



隙間ができる

健康を維持していくうえで
重要な食事・お口や運動、
社会性・こころの元気を
調べてみましょう。意外に
十分ではない部分が見つかる
かもしれませんよ！
回答したら裏面を読んで、
参考にしてみてくださいね！



各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつ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
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	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
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
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. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

キリトリせん

ID: ※左と同じ色のシールを貼って提出してください

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

※表面の質問に答えてから、お読みください。

指輪つかでふくらばさを囲んだ時にどうなりますか

隙間ができる場合、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性があります。固めない、またたはちよほど困める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにもとても重要です。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましよう。

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

「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？色々な種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましよう。

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

お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るようにしましよう。

腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

3. さきいか・たくあんくらの固さの食べ物が噛めますか

「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

4. お茶や汁物でむせることがありますか

「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥（ごえん）につながり易いです。

5. 1回30分以上の汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施していますか

この回数や頻度が推奨されている運動量です。「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましよう。

6. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか

「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましよう。

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

歩く速さは、気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましよう。

8. 昨年と比べて、外出の回数がへっていませんか

外出の回数は、社会参加の程度を表します。「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつめて、もう少し外にでてみましよう。

9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながります。「いいえ」の場合、意識して増やしてみましよう！

10. 自分が活気に溢れていると思いますか

「いいえ」の場合、もしかしたら少しいころが疲れているかもしれません。

11. 何よりもまず物忘れが気になりますか

「はい」の場合、もしかしたら少しいころが疲れているかもしれません。

栄養とからだの健康チェック（総合チェックシート）

（東京大学 高齢社会総合研究機構）

測定日： 年 月 日
お名前： ID：

回収シート ID：
測定日 年 月 日
氏名 年齢 性別 身長
男・女 cm

あなたの健康、総合チェック

～すばやく、てがるに、かんとんに、あなたの元気を調べてみましょう～

総合

指輪っかテスト	
・ 囲めない ・ ちょうど囲める	<input type="radio"/>
指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。	
・ 囲めない、ちょうど囲める： 筋肉量がじゅうぶんに維持できている可能性が高いです。	
・ 隙間ができる	<input type="radio"/>
隙間ができる： 筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性が高いです。	
イレブン・チェック	
2点：	食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。普段の食事について詳しく調べてみましょう。
0～1点：	食習慣への意識が足りない可能性があります。食はからだの源です。しっかりと意識しましょう。
6～9点：	筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。
0～5点：	筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。

あなたの健康、深掘りチェック

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

お口

噛む力	<input type="radio"/>	咬筋を触診して、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。
・ 強い	<input type="radio"/>	強い： 噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。
・ 弱い	<input type="radio"/>	弱い、ない： 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。
滑舌 (タ)	<input type="radio"/>	ハタカテストで、滑舌（唇や舌の動き）の長さをチェックしています。
滑舌 (カ)	<input type="radio"/>	6.0以上 (タ)： 滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。
滑舌 (力)	<input type="radio"/>	6.0未満 (タ)： 口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみてください。
お口の元気度	<input type="radio"/>	お口の元気度テストは、お口に関する元気度をチェックしています。
/ 60点	<input type="radio"/>	58～60点： お口の状態は良好です。
	<input type="radio"/>	12～57点： お口の状態があまりよくないようです。元気な生活に影響を及ぼす可能性もあるので、一度しっかりと調べてみましょう。

運動

いす立ち上がり	<input type="radio"/>	いす立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。
・ 立てる	<input type="radio"/>	立てる： 足腰の筋肉やバランス力の状態が良好です。
・ 立てない	<input type="radio"/>	立てない： 足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。
ふくらはぎ周囲長	<input type="radio"/>	ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
cm	<input type="radio"/>	男性34cm未満、女性32cm未満： じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
	<input type="radio"/>	男性34cm未満、女性32cm未満： サルコペニアの可能性が高いです。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。
握力 (利き手)	<input type="radio"/>	握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
kg	<input type="radio"/>	男性30kg以上、女性20kg以上： じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
	<input type="radio"/>	男性30kg未満、女性20kg未満： サルコペニアの可能性が高いです。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。
手足の筋肉量	<input type="radio"/>	両手両足の筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。
kg/m ²	<input type="radio"/>	男性7.0kg/m ² 以上、女性5.7kg/m ² 以上： じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。
	<input type="radio"/>	男性7.0kg/m ² 未満、女性5.7kg/m ² 未満： サルコペニアの可能性が高いです。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。

社会性

ところ

人とのつながり	<input type="radio"/>	人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。
/ 30点	<input type="radio"/>	12～30点： 周りの人との関わりを維持できていると言えます。
	<input type="radio"/>	0～11点： 人とのつながりが少なめかもしれませんが、家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみてください。
社会参加	<input type="radio"/>	どのくらい社会参加ができているかチェックしています。
/ 7点	<input type="radio"/>	1～7点： 社会参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動を続けてみてください。
	<input type="radio"/>	0点： 社会参加の機会が少なめかもしれませんが、興味のある活動を探して参加してみてください。
ところ	<input type="radio"/>	この元気度をチェックしています。
/ 15点	<input type="radio"/>	点数の高い方は、少し心が疲れているかもしれません。



栄養とからだの健康チェック 質問票

東京大学高齢社会総合研究機構

《ご記入にあたってのお願い》

- 回答は、ご本人がご記入下さい。本人が答えられない場合は、代理の方が記入して下さい。
- ご不明な点は、スタッフにお気軽にお尋ねください。

《はじめに》

この質問票では、みなさまの健康に関するデータを詳細に把握するため、いろいろなことをお聞きします。

答えたくないことについては、無理にお答えいただく必要はありません。答えたくない質問には×をつけ

てください。なお、回答内容については、厳重に秘密を守り、他の人に知らせるようなことは一切ありま

せんので、どうかご安心ください。

問1. 過去3ヶ月のうちに、どのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(1) ~ (12) について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

		いつもそうだった	よくあった	時々あった	めったになかった	全くなかった
(1)	口の中の調子が悪いせいで、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(2)	食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか (例：かたい肉やリンゴ など)	1	2	3	4	5
(3)	食べ物や飲み物を、楽にずっと飲みこめないことがありましたか	1	2	3	4	5
(4)	口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(5)	口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(6)	口の中の調子のせいで、人とのかかわりを控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(7)	口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか	1	2	3	4	5
(8)	口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか	1	2	3	4	5
(9)	口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10)	口の中の調子が悪いせいで、人目を気にすることがありましたか	1	2	3	4	5
(11)	口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(12)	口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか	1	2	3	4	5

○をつけた数値の合計： _____ 点

問2. 現在の家族や友人についてうかがいます。(1) から (6) について、

該当する人数の番号にひとつだけ○をつけてください。

(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う <u>家族や親戚</u> は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 3~4人	4. 5~8人	5. 9人以上
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う <u>友人</u> は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 3~4人	4. 5~8人	5. 9人以上
(3) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる <u>家族や親戚</u> は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 3~4人	4. 5~8人	5. 9人以上
(4) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる <u>友人</u> は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 3~4人	4. 5~8人	5. 9人以上
(5) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる <u>家族や親戚</u> は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 3~4人	4. 5~8人	5. 9人以上
(6) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる <u>友人</u> は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 3~4人	4. 5~8人	5. 9人以上

○をつけた数値の合計： _____ 点

問3. あなたは、次にあげる組織の活動に参加していますか。

(1) 老人会・老人クラブ	はい	いいえ
(2) (老人会以外の) 健康・スポーツのサークル・団体	はい	いいえ
(3) (老人会以外の) 学習・教養のサークル・団体	はい	いいえ
(4) (老人会以外の) それ以外の趣味のサークル・団体	はい	いいえ
(5) 町内会・自治会	はい	いいえ
(6) ボランティア団体	はい	いいえ
(7) 収入を伴う就労や仕事	はい	いいえ

「はい」と答えた数： _____ 点

問4. **ここ1週間のこと** についてお聞きします。次の(1)から(15)について、それぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

※色のついている選択肢は「はい」と「いいえ」が逆に並んでいますので、気をつけて下さい。

(1)	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
(2)	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
(3)	生活が空虚だと思いませんか	はい	いいえ
(4)	毎日が退屈だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
(5)	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
(6)	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
(7)	多くの場合は自分が幸福だと思いませんか	いいえ	はい
(8)	自分が無力だなあ、と思ふことが多いですか	はい	いいえ
(9)	外出したり何か新しいことをするより、家にいたいと思いませんか	はい	いいえ
(10)	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
(11)	いま生きていることが素晴らしいと思いませんか	いいえ	はい
(12)	生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがありますか	はい	いいえ
(13)	自分が活気にあふれていると思いませんか	いいえ	はい
(14)	希望がないと思ふことがありますか	はい	いいえ
(15)	周りの人があなたより幸せそうに見えますか	はい	いいえ

左の欄に○をつけた数： _____ 点

ご協力どうもありがとうございました。



リアル予防 ハンドブック

監修：飯島勇矢
東京大学高齢社会総合研究機構

いつまでも元気でいるために、
だから今からリアル予防。



しっかり食べて



しっかり動いて



みんな楽しく

健康長寿を目指す、 3つの心得。

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

東京大学高齢社会総合研究機構では、千葉県柏市で高齢者約

2000人を対象とした大規模な調査（柏スタディ）を実施しました。その結果、毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかりと噛んで、しっかりと食べること」、「運動をすること」、「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切であることがわかりました。



健康長寿のための3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」の具体的な実践方法を7ページからご紹介していますので、ぜひ参考にしてください！

知っていますか？ 健康寿命。

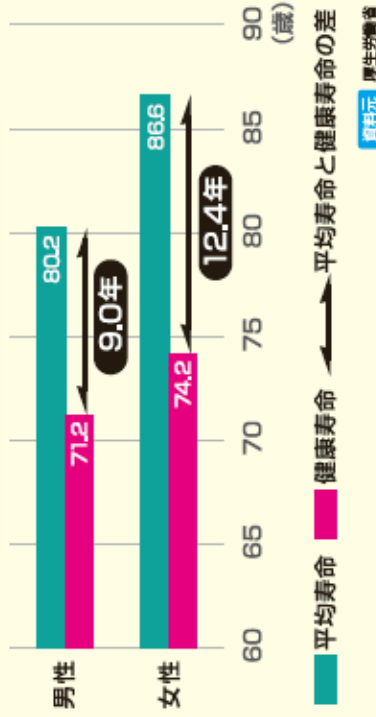
日本はすでに、4人に1人が65歳以上の超高齢社会に突入しています。また2025年には、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、その数は2000万人以上になると推計されています。

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。厚生労働省は、「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約9年、女性で約12年の差があることを公表

しました。「健康寿命」と「平均寿命」の差を短くするためには、日常生活における様々な老化のサインを早期に発見し、年をとるにつれて出現する生活機能の低下を予防することが必要です。

健康寿命を延ばすヒントが、このハンドブックには載っています。いきいきと健康に暮らしていくための参考にしてください。

平均寿命と健康寿命の差 (2013年)



健康寿命とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。

筋肉は衰えます。

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは、①両手足の筋力、②握力、③歩行速度の3つの指標で判断します。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

フレイル予防を行うためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。



サルコペニアは要介護状態への入り口として注意が必要です。サルコペニアは、こころやからだに多面的な変化をもたらしていきます。



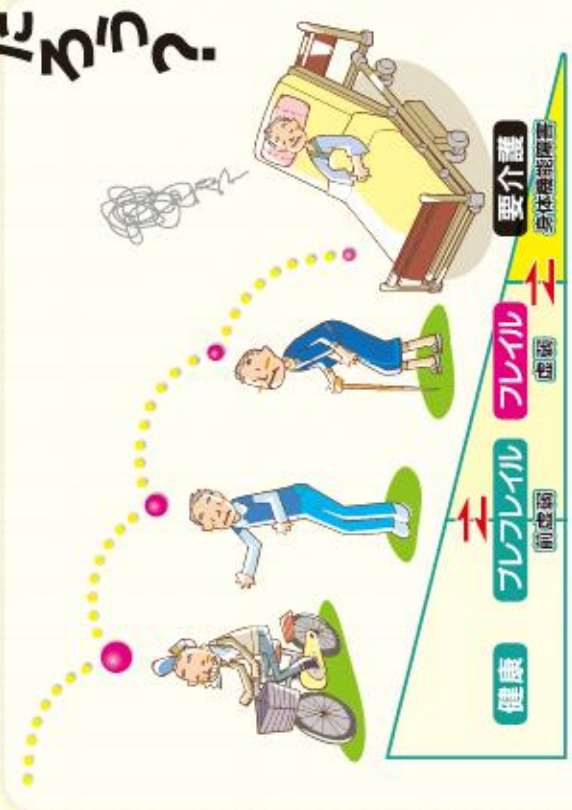
フレイルって何だろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という

人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻り、健康な状態に戻ることができるのです。

まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！



年をとるにつれて、こころやからだだけが徐々に衰えていく様子を表しています。ちよつとした衰えにいち早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。

『イレブン・チェック』

みんなでやってみよう!



フレイルの兆候があるかどうか11の項目に答えてみましょう。
次のページでフレイル予防のポイントを紹介しています。



「イレブン・チェック」表

「イレブン・チェック」11項目

項目	回答
Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を取っていますか	はい いいえ
Q2 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
Q3 「ささいな」[たぐい]「たぐい」の固さの食品を普通に噛み砕けますか	はい いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	はい いいえ
Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
Q6 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
Q7 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
Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい いいえ
Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい いいえ
Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい いいえ



『こんなことも分かります』 自分の状況を知ってみよう!

フレイルチェックでは、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができます。是非ご参加ください。



『指輪っかテスト』 で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



1
両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2
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握ってみましょう。

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。



握めない



ちよとど握める



期間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実用化した相スタディをもとに考案されました。



みなさん楽しく参加されています



筋肉量の測定



握力の測定



片足立ちテスト

フレイルチェックを定期的に(半年あるいは1年に1回)測定しましょう。



バランスのよい、食事をとりましょう。

年をとって新陳代謝の速度が遅くなると、内臓の機能も低下していきます。このため、食べ過ぎや栄養不足にならないように注意が必要です。

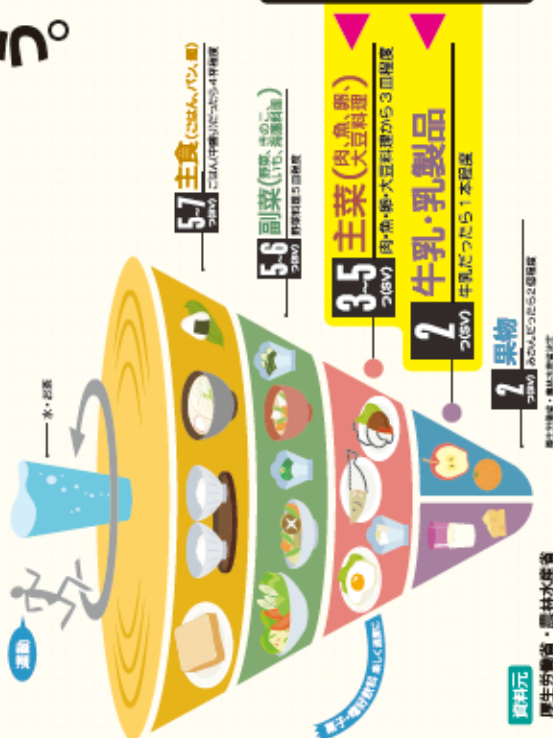
下の図（食事バランスガイド）は、1日に「何を」「どれだけ」食べるとバランスがよいのかを示したもので、食事の基本を身につけるために厚生労働省と農林水産省が策定したものです。コマが安定して回転するには、「週3でバランスのとれた食事」「十分な水分の摂取」「菓子・嗜好

飲料は楽しく適度に」そして「適度な運動」を心がけることが大切です。

特に毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして食を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。

バランスよく多様な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果も出ています。

みなさんも一度、自分の1日の食生活を振り返ってみませんか？



高齢期には特に重要な食品

コマに示すようにバランスよく多様な食品を食べることが大切です。さらに「運動」することによって、コマは安定して回転することができます。

みんな楽しく、食事をしましょう。

一人で飯を食べることが当たり前になっていませんか？

千葉県柏市で行われた調査によると「1日のすべての食事を一人でとる」人が数多く見られ、高齢者の**孤食（一人で食事をとる食事）**の実態がうかがえます。

友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい**共食（一人でではなく誰かと一緒に食事をすること）**は、栄養バランスのよい食事をとることと同様に大切です。

一人暮らしでも友人や家族と一緒に食事をする機会がある高齢者は、栄養面での効果や心身ともに元気になるなど、健康長寿に色々よい影響があることがわかっています。

皆さんも積極的に共食の機会を作り、楽しくおいしい食事をして、からだところの栄養を蓄えていきましょう。

共食は色々なことに良い影響があります

友人や家族と一緒に食事をすると、食欲が高まります。その結果、多様な食品を食べることにもつながり、栄養状態がよくなることがあります。



- 一人暮らしがどうかより、共食の機会をつくることが重要です。
- 友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい食事をするように心がけましょう。



よく噛んで、 しっかり食べましょう。

昔は簡単に噛んで食べられたものが、今は少し食べるのが難しくなってきましたか？

お口の機能は「しっかり噛む」「たくさん話す」など、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしています。食べものを噛む力や飲み込む力は年をとるにつれて低下します。柔らかいものばかり食べていると、噛む機能が低下して固いものが噛めなくなるといった悪循環に陥ってしまいます。特に歯にトラブルを抱え

ている人は注意が必要です。

お口の力の維持には歯のケアだけでなく、噛む機能も大切だということがわかっています。また「噛める人」と「噛めない人」を比べると栄養状態に大きな違いが出てきますので、歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心がけましょう。

歯科検診を受診して積極的に口腔のケアを実践することも大切です。

地域にかりつけの歯医者さんを作ることも大切です。自分のお口の気になる部分を歯医者さんに相談しましょう。



お口の機能低下への悪循環



むせに、 気をつけましょう。

お茶や汁物でむせることがありますか？

むせが気になる場合は飲み込むための筋力が低下している可能性があります。放っておくと、だ液や食べものなどが気管に入ってしまう誤嚥（ごえん）につながりやすくなりますので注意が必要です。

噛む力や飲み込む力が低下すると、食べ物がのどに詰まりやすくなります。のどを詰まらせる原因となる食べ物は、おも

ちの他に米飯、パン、肉類やこんにやくゼリーなど多種にわたっています。誤嚥などを防ぐためにも、ゆつくりよく噛んで細かく噛み潰しながら食べることを意識しましょう。

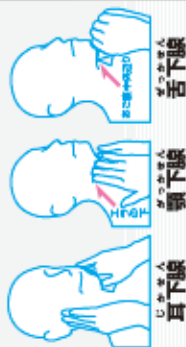
むせが気になるようになったら、お口の体操（バタカラ体操・早口言葉など）や、だ液腺マッサージをして、口腔機能を維持するように心がけましょう。

お口の体操

- ① バタカラ体操（できるだけ大きな声を出しながら）
 - 「ハハハ、タタタ、カカカ、ラララ」
 - 「バタカラ、バタカラ、バタカラ…」と続けて発音します（5回）
 - ※ 大きな声で歌ったり、詩を朗読することも効果的です。
- ② 早口言葉（お好みのフレーズで試してみよう）
 - 赤巻紙、青巻紙、黄巻紙
 - この竹垣に竹立たかけたのは竹立てかけた竹立たかけた竹立たかけた

だ液腺マッサージ

だ液腺をやさしく刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。





今より10分多く、 動かしましょう。

今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとてもよい効果が期待できます。左のようなウォーキングや筋トレをして、フレイルを予防しましょう！



フレイル予防のためのウォーキングのコツ

姿勢よく広い歩幅で歩きましょう！



年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。背中を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。

いつもより少し速く歩きましょう！



歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係しています。つらくない範囲で、いつもより少し速く歩くようにしましょう。

目的をもって歩きましょう！



目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけましょう。

フレイル予防のための筋トレのコツ

スクワット



- ① 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくりに後ろに下ろします。
- ② このとき、背中が曲がったり、膝が浮いたりしないように注意してください。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりに元に戻ります。

上体起こし



- ① 仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくりに持ち上げます。
- ③ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりに元に戻ります。

ランジ



- ① 立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ② 前に出した足にゆっくりに体重をかけてから元に戻ります。
- ③ 反対の足でも、同じ動作を行います。

安全におこなうポイント

新しい方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ゆっくりに、ややきついと感じるところまでやってみましょう(10回が目安です)。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 違和感がある場合は、運動指導の専門家に相談しましょう。

日頃から元気にからだを動かすことで、生活習慣病や認知症などのリスクを下げることもできます。今より少し多く、毎日からだを動かしてみませんか。





自分に合った、活動を見つけましょう。

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になるということがわかってきました。

栄養や運動に気を付けて生活していても社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面がドミノ倒しのようになり弱っていく傾向にあります。

社会とのつながりを持つヒントは意外と身近なところにあるものです。皆さんが住んで

いる地域には数多くのサークル活動やボランティア活動などが行われています。何から始めればよいかわからない方は、自分の培った経歴を活かすことができるものや興味があるものから活動してみてはいかがでしょうか。

さっそくフレイル予防を始め、楽しくいきいきとした毎日を送りたいですね！



ドミノ倒しにならないように！



～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です～

みなさんもフレイルサポーターになって楽しく社会参加をしてみませんか？

フレイルチェックは、より多くの人に気軽に参加していただけるよう、フレイルサポーターが中心になって実施されています。フレイルサポーターは、皆さんと同じ地域にお住いの方で、一定の研修を受けて、地域の健康づくりの担い手として活躍しています。また、フレイル予防活動を通して社会参加をすることで、自らの健康寿命を延ばすことにもつながります。





いつまでも元気であるために、
だから今からフレイル予防。



しっかり食べて

バランスのよい食事を友人
や家族と楽しくとりましょ。



しっかり動いて

今より10分多くからだを動か
しましょ。



みんな楽しんで

自分に合った活動を見つけま
しょ。

発行責任者情報掲載エリア

監修：衛野 勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルサポーター 養成テキスト

監修：飯島勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構）



しっかり食べて

しっかり動いて

みんな楽しく



内容は随時更新されますのでご了承ください。

フレイルサポーター 養成テキスト



いつまでも元気であるために、
だから今からフレイル予防。

監修：飯島勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構）

目次

はじめに	1
------------	---

フレイルチェックの実際

実践編	3
導入	5
測定	11
結果の説明	37

はじめに

健康長寿のための「3つの柱」 ～ 柏スタディからの学び～

日本は世界で最も高齢化が進んだ「高齢化最先進国」として歩み続けており、医療・介護・年金・住まいなどの様々な問題に直面しています。また、私たち個人一人ひとりに目を向けてみると、「人生90年」をいかに元気にいきいきと暮らしていくのかが大きな課題です。人生50年時代と人生90年時代の生き方はおのずと変わり、単に人生が倍になっただけでなく、人生を自ら設計する時代となっています。身体的

な老いは誰もが避けられないことですが、その老いという事実を受け止め、その中で自分らしい暮らしをどのように実現していくのかを考えることが非常に大切です。

東京大学高齢社会総合研究機構では、「人間はどこから衰え始めるのか」という視点で、高齢者の虚弱予防に取り組み、2012年から千葉県柏市で「大規模長期縦断追跡健康調査(柏スタディ)」を実施しています。



研究成果から見えてきたことは、人間の虚弱は身体的虚弱のみならず、精神的虚弱や社会的虚弱が複雑に絡んでおり、これらの研究成果を分析していくと、健康長寿のために必要な大切なポイントが見えてきました。

それが、健康長寿の3つの柱とな

る、①栄養（食・口腔機能）、②運動、③社会参加です。

これら3つの柱は相互に影響しあっており、かつ、体が衰える最初の入り口となりやすいのは、「社会参加」の機会の低下であることがわかってきました。



これまでの研究結果に基づき、住民主体で簡便に楽しくそして継続的に自分の健康状態を知ることができるよう開発されたものが「フレイルチェック」です。

本テキストを使って、「フレイルチェック」が開発された背景や概要、

実施方法などを学び、この「フレイルチェック」と各地域で行われている様々な健康増進への取り組みを合わせ、独自の「フレイル予防プログラム」が展開されていくことを期待しています。

フレイルチェック の実際

実践編 導入



本章の「実践編（導入）」では、講座を実践する際に、導入の段で参加者に伝えてほしいフレイルチェックに関するポイントをまとめています。あわせて、その根拠や分かりやすく伝えるための解説もつけています。

これらの内容を十分理解して、フレイルサポーターや地域住民に分かりやすく伝えられるようになりましょう。



フレイルチェックの実際

実践編 導入

フレイルトレーナー・フレイルサポーター活動の心得

■ 活動の時間にはゆとりをもとう

活動できる時間や場所などは人それぞれ限界があります。長く続けるためにも無理をしない範囲で活動をしましょう。

■ できることから始めよう

まず自分ができることから始め、自信がついたら次の課題に取り組むことが大切です。まずはできることから始め、基礎を固めましょう。

■ 活動を通して学び、振り返ろう

フレイル予防の大切さを学び、知識を深めていくことが大切です。また、フレイルチェックでは、チームワークを要求されることもあります。サポーター活動を自分自身、そしてチームで振り返り、常に改善するよう努めましょう。

■ 秘密を守ろう

活動の中では、参加者個人の様々な情報などを知ることとなります。この活動は サポーターと参加者との信頼関係において成り立っています。プライバシーはしっかりと守りましょう。

■ 自分の健康を第一に活動しよう

自分の健康がすぐれない時に無理して活動する必要はありません。この活動は、主に体力的に弱い立場である高齢者を対象とした活動のため、自分の病気を参加者にうつすということにもなりかねません。自分の健康を第一に活動しましょう。

■ 安全に配慮しよう

活動内容の確認、緊急時の対応方法、適切な人員配置など様々な安全対策が必要です。サポーター全員で確認するよう心掛けましょう。少々のミスは許されるという考えは思わぬ事故やトラブルを生む原因となります。

導入準備

- 机・椅子・配布プリント・測定機器の準備など、サポーター全員でおこなしましょう。
- 担当の確認、緊急時の対応方法などをしっかりと確認しましょう。
- 会場の準備はチームワークが一番培われる場面です。みんなでやることで連帯感が生まれ、お互いに不足するところを補い合いましょう。

フレイルチェック

- 明るくはっきり挨拶しましょう。
- 参加者のプライドを尊重しましょう。
- 参加者のペースに合わせ、援助が必要な時に支援しましょう。
- 参加者の話に耳を傾けましょう。
- 見張りや詮索と受け取られないよう、適度な距離を保つよう注意しましょう。

片付け

- 必要なデータはすべて収集し、漏れがないかどうか確認しましょう。
- 机・椅子など会場の備品は、サポーター全員で片づけましょう。
- 今日の出来事を皆で振り返り、良かったことや反省点を共有し、次回へ繋げるようにしましょう。

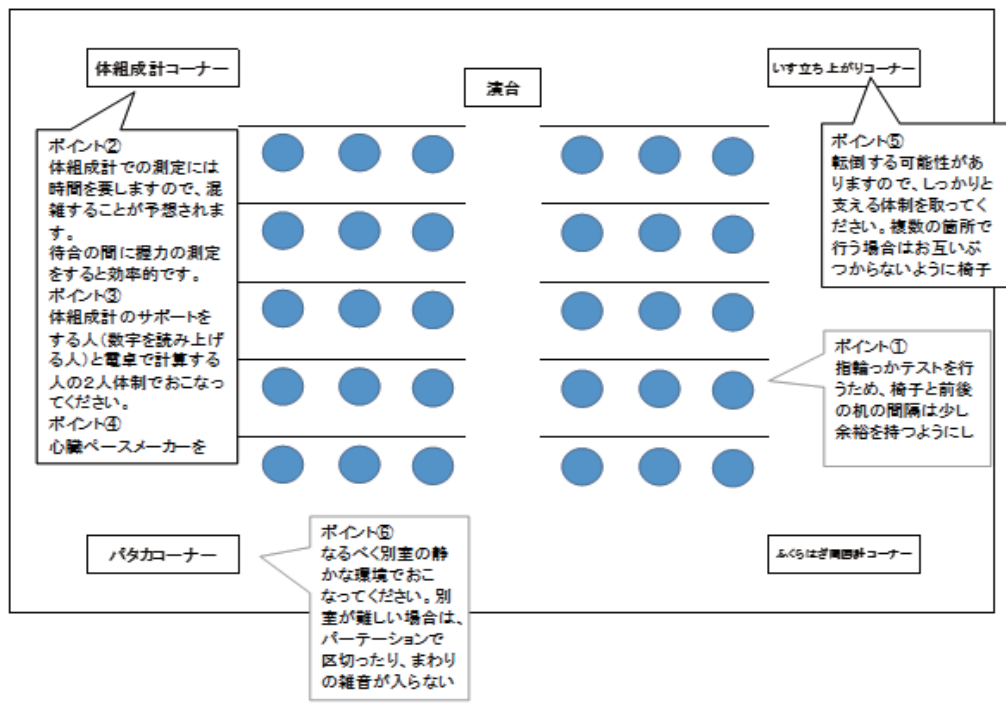
必要物品一覧

1	体組成計	12	定規
2	除菌ティッシュ	13	案内札（ラミネート加工）
3	ごみ袋	14	フレイルサポーター用名札
4	健口くん	15	Tシャツ
5	握力計	16	同意書
6	メジャー	17	指輪っかテスト・イレブンチェックシ
7	電卓	18	栄養とからだの健康チェック
8	青シール・赤シール	19	栄養とからだの健康チェック質問票
9	鉛筆	20	アンケート（GOHAI等）
10	記入板	21	アンケート（感想等）
11	はさみ	22	フレイル予防ハンドブック

回収物一覧

1	同意書
2	指輪っかテスト・イレブンチェックシート 切り取り部分
3	栄養とからだの健康チェック 切り取り部分
4	アンケート（GOHAI等）
5	アンケート（感想等）

会場設営の例



「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

ポイント

- フレイルという言葉覚えてもらい、その意味や重要性を理解してもらうことを目的とします。

解説

- フレイルとは健康と要介護状態の間の弱っている状態のことです。
- 要介護状態にならないためには、自分の身体やこころ、生活の状態を把握することが大事です。
- フレイルチェックは、自分のちょっとした身体やこころ、生活の変化、すなわちフレイルの兆候にできるだけ早く気づくことを目的に行います。
- 自分のどこが弱ってきているのかを早くチェックできれば、要介護にならないように予防することができます。

フレイルの最も大きな原因の一つ：筋肉の衰え

ポイント

- サルコペニアという用語、意味やその重要性を理解するとともに、フレイルとサルコペニアの関係性を理解してもらうことを目的とします。

解説

- サルコペニアとは、加齢により筋肉が減少した状態を表す医学用語です（筋肉を表す「サルコ」と減少を表す「ペニア」の造語です）。
- 筋肉が衰えると、外出が億劫になる、転びやすくなる、食欲がなくなるなどの兆候が現れます。お口の筋肉が弱り、噛みにくい食べ物（たんぱく質など）を控えてしまうため、ますます筋肉が減ってしまいます。こうした悪循環を経て、多くの場合には、要介護になると考えられています。
- サルコペニアはフレイルという大きな概念の一部です。そのため、フレイルを予防するには筋肉を維持・向上することがとても重要になってきます。



導入

研究結果からわかった健康長寿の3つの柱

ポイント

- フレイルチェックは科学的根拠に基づいて作られていること、またフレイル予防に重要な3要素があることを理解してもらうことを目的とします。

解説

- 東京大学高齢社会総合研究機構は、3年に渡り千葉県柏市で大規模な調査研究を行ってきました。
- 2000人を超える地域在住高齢者の血液や栄養の状態、生活機能などを測定した結果、フレイルを予防して健康で長生きするためには、大切な要素が3つあることがわかりました。
- それは「栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加」です。これらの3要素は全て、フレイルやサルコペニアを予防するために重要です。
- フレイルチェックは参加者がフレイルの兆候を自ら発見できるように、千葉県柏市での研究結果を凝縮して開発されました。

個人情報保護と参加同意

ポイント

- フレイルチェックで取り扱う個人情報の保護について理解してもらい、参加同意を得ることを目的とします。

解説

- フレイルチェックは研究活動でもあることから、個人情報を取り扱います。
- 参加者の情報は個人が特定されない形で分析され、全体の結果が学会や学術論文などで公表されることを説明します。
- また、参加は自由意思によるものであること、途中でいつでも中断できること、同意しなくても何ら不利益を受けることはないことを説明します。
- 参加者から（署名入りの）参加同意書を提出してもらいます。

フレイルチェックの流れ

ポイント

- フレイルチェックの流れを説明し、全体の流れを理解してもらうことを目的とします。

解説

- フレイルチェックは、全体で行う簡易チェック、個別の測定を含む総合チェックに分けられます。
- 質問紙や測定機器を用いて、栄養（食・口腔機能）、運動、社会性・こころのフレイルの兆候を測定し、自分自身で結果を確認しながら総合チェックシート（通知表）を作成していきます。
- 全体で、約2時間のプログラムです。

プログラム

時間	内容
10分	導入
20分	簡易チェック（全員で実施） 1. 指輪っかテスト & イレブン・チェック 2. 噛む力（咬筋触診）
45分	総合チェック [測定]（グループ単位で実施） 1. 滑舌「パタカ」 2. いす立ち上がりテスト 3. ふくらはぎ周囲長 4. 握力 5. 手足の筋肉量
15分	総合チェック [質問紙]（全員で実施） 1. お口の元気度 2. 人とのつながり、社会参加 3. こころ
20分	結果のフィードバック（答え合わせ）&まとめ
10分	アンケート（感想など）

フレイルチェック の実際

実践編 測定



本章の「実践編（測定）」では、講座の中で行う各測定項目の実施目的、測定の際の方法やポイントをまとめています。

正しい計測方法や、安全の確保などきちんと理解して頂く事が大切ですので、これらの内容を十分理解して、フレイルサポーターや地域住民に分かりやすく伝えられるようになりましょう。



フレイルチェックの実際

実践編 測定

指輪っかテスト

目的

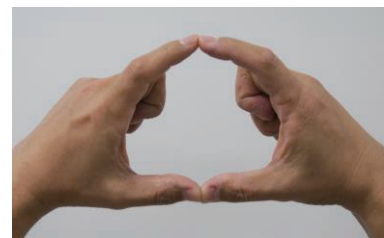
自分のふくらはぎの筋肉量を「指輪っかテスト」という簡易計測方法を使ってみていきます。

必需品など ※座った場所でそのまま実施可能

- 椅子もしくは台（膝が直角になる状態で座れる高さのもの）
- 簡易チェックシート（指輪っかテストとイレブン・チェック）、総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

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

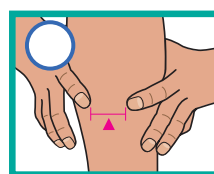


解説

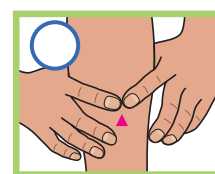
- 測定機器を使わず自分のふくらはぎを指で囲むことで、自分の筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です。サルコペニアのリスクを見つけていきます。
- 囲めない、又は、ちょうど囲める人はサルコペニアのリスクが低いです。逆に隙間ができてしまう人は危険信号です。

判別方法

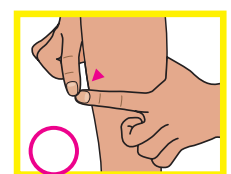
- 囲めない、または、ちょうど囲める人は「青」。
- 隙間ができてしまう人は「赤」。
- 簡易チェックシートと総合チェックシートに「青」または「赤」のシールを貼ります。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

指輪っかチェック



測定時のポイント

- ① 前かがみになるので、ぶつからないように自分の周りのスペースを確保します。
- ② 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを測ります。
- ③ 膝の角度は 90 度になるようにします。
- ④ 親指が後ろにくるようにして、ふくらはぎに対して垂直に「指輪っか」で囲みます。
- ⑤ ふくらはぎをギュッと締め付けるのではなく、軽く添える程度で測ります。



イレブン・チェック

目的

健康を維持していくうえで重要な食習慣、口腔機能、運動、社会性や
こころに関する生活習慣を 11 項目の簡単な質問票を用いて確認します。

必需品など ※座った場所でそのまま実施可能

- 簡易チェックシート（指輪っかテストとイレブン・チェック）
総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- イレブン・チェックの質問紙を用いて、自分自身の生活習慣の状況を確認します。

解説

- 「はい」「いいえ」の 2 択で 11 項目の質問に答えてもらい、参加者の元気を測る簡易型のチェックシートです。
- 健康を維持していくうえで重要な、食習慣（2 項目）・口腔機能（2 項目）・運動（3 項目）・社会性やこころ（4 項目）の全 11 項目の質問です。

判別方法

- 「はい」「いいえ」の回答に、好ましい習慣の場合 1 点、好ましくない習慣の場合 0 点で、全 11 問の合計点数を算出します。そのうち食習慣が 2 点、その他の習慣の設問が 9 点の配分になっており、得点に応じて総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

■ 食習慣の設問 2 問

- 青判定：2 点 ● 赤判定：0～1 点

■ その他習慣の設問 9 問

- 青判定：6～9 点 ● 赤判定：0～5 点

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

ID:
※左と同じ色のシールを貼って提出してください

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

はい：青シール
いいえ：赤シール
で判定

反転・設問項目
いいえが青シールの項目が3つあるので注意

青シール（1点）・赤シール（0点）で合計点数を集計

測定時のポイント

- ① 「はい：青」「いいえ：赤」で判定します。（イレブン・チェックシートの切り離し部分にも、同じ色のシールを貼ります）
- ② 濃いグレーの項目（4、8、11）は「はい」と「いいえ」が逆転しています。参加者が間違えてシールを貼っていないか確認をしてください。
- ③ 青シール1点、赤シール0点で、合計点数をカウントします。イレブン・チェックシートにシールを貼り終えたら、総合チェックシートにイレブン・チェックの得点を記入し、総合判定として、青シールか赤シールいずれかを貼ります。

噛む力

目的

お口の健康度（噛む筋肉の強さ）を「咬筋触診」を用いて確認します。

必需品など ※座った場所でそのまま実施可能

- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 人差し指から小指までの4本の指を、耳の前のもみあげのあたりにあてます。
- 奥歯をぐっと噛みしめ、収縮する筋肉の固さを自分で確かめます。

咬筋触診の方法



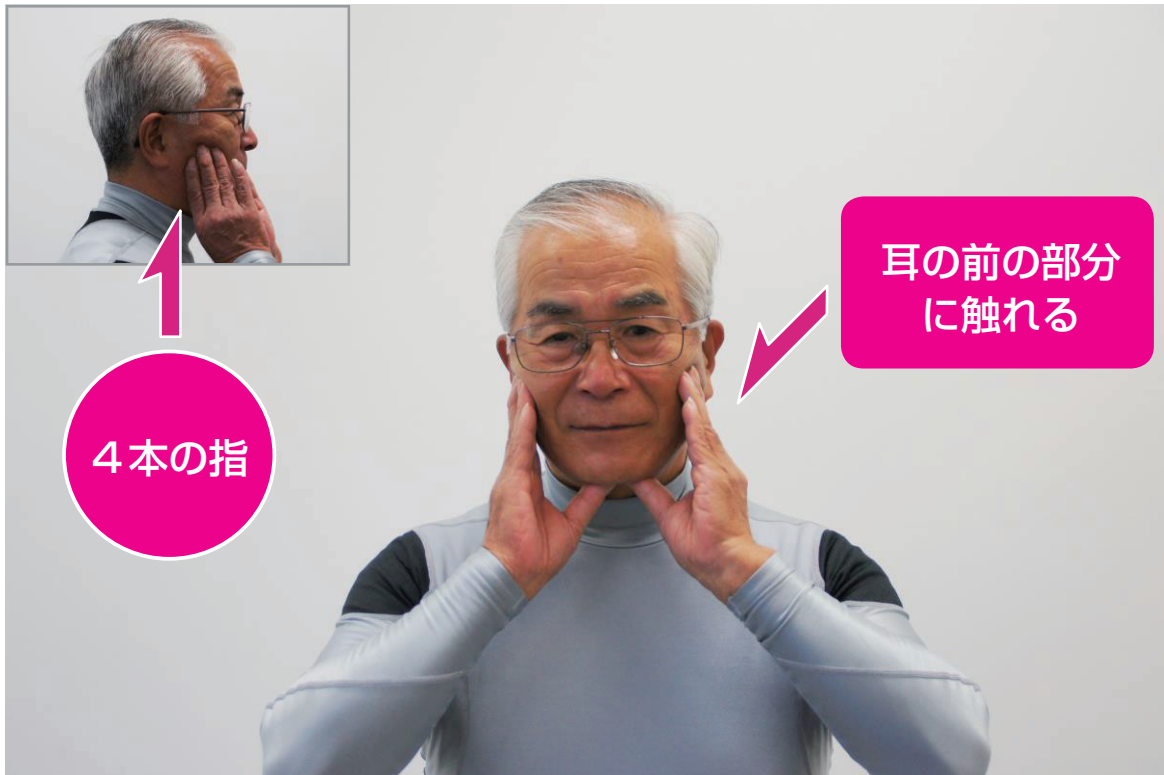
解説

- ものを噛む時には「咬筋（こうきん）」という筋肉が動いています。
- 咬筋の収縮を評価し、噛む力の強さをチェックします。

判別方法

- 強い（青判定）：指先が強く押され咬筋が硬くなっている場合。
- 弱い（赤判定）：指先が弱く押され（または押される感覚がなく）咬筋が硬くなっているのがほとんど感じるできない場合、左右の差が大きい場合。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

噛む力「咬筋触診」チェック



測定時のポイント

- ① 左右の耳の前の部分を人差し指、中指、薬指、小指で軽く触れ、「痛くない範囲で、できるだけ強く奥歯でかんでください」と説明します。
- ② 咬筋が固くなり指が押される感覚を自分の指先で評価します。
- ③ 膝に痛みがある場合は、無理に検査を行わないでください。
- ④ 参加者が適切に咬筋に触れているかを確認してください。

※ 入れ歯を使用している場合は入れた状態で評価します。

滑舌「パタカ」

目的

お口の健康度を見るために、機器を使って滑舌のレベルを確認します。

必需品など

- 健口くんハンディ
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 測定人員 1 名必要
- 5 秒間になるべく早く「タ」（もしくは「カ」）音を繰り返し発音してもらい、その回数を測定器でカウントします。

滑舌「パタカテスト」の方法



健口くんハンディ



解説

- 口や舌の筋肉の状態を見るために、「パ」「タ」「カ」を発音してもらい滑舌の検査をします。「パ」は唇、「タ」は舌の前方、「カ」は舌の後方の動きが必要になります。

判別方法

- 5 秒間にカウントされた回数と 1 秒あたりの平均回数が表示されます。
- 1 秒間に 6 回以上の場合は「青」、1 秒間に 6 回未満の場合は「赤」の判定シールを貼ります。
総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

滑舌「パタカ」チェック

できるだけお口
に近づけて測定



測定時のポイント

- ① 雑音の少ない、静かな環境で行ってください。
- ② 始めるときの合図は、明確に行ってください。
例：「今から測定を開始します。よういスタート」など。
- ③ 測定機器を口に近づけて、発音を始めていただいたらすぐに「開始」を押し、音が鳴ったら、「測定終了です」と伝えます。

流れ

検査者：「よういスタート」

参加者：「タタタタタ……」

(発音を始めてから) 検査者：開始ボタンを押します。

椅子立ち上がり

目的

足腰の筋力とバランスをチェックするために、椅子からの片足立ち上背がりの状況を確認します。

必需品など

- 椅子もしくは台（約40cm）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 測定人員2名以上必要（転倒予防のため）
- 椅子に浅く腰掛け、胸の前で両手を組みます。
- 勢いをつけずにゆっくりと椅子から片足で立ち上がります。このとき、反対の足は地面から離しておきます。
- 立ち上がったら、そのまま3秒間片足で立っているかどうかをチェックします。



解説

- 足腰の筋肉、骨、関節などのレベルを総合的に評価できます。
- 40cm台からの片足立ち上がりは「ロコモティブシンドローム」の評価指標としても用いられています。

判別方法

- 立ち上がって3秒間そのまま立っていられれば「青」、立ち上がれないか、立ち上がっても3秒間そのまま立っていられない場合は「赤」とします。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「椅子立ち上がり」チェック

「ふくらはぎ周囲長」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① 転倒しないように周りで支えられる体制をとってください。
- ② 転倒した場合を想定し、周辺の安全管理を十分行ってください。
- ③ 膝に痛みがある場合は、無理に検査を行わないでください。
- ④ 左右どちらの足で行ってもかまいません。片足は床から離し
勢いをつけずゆっくり立ち上がります。

ふくらはぎ周囲長

目的

サルコペニアのリスクを見るために、ふくらはぎの太さを計測します。

必需品など

- 椅子もしくは台
- メジャー
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 測定人員 1 名必要
- 椅子に腰かけ、利き足ではない方のふくらはぎをだしてもらいます。
- ふくらはぎの一番太いところをメジャーで測定します。



解説

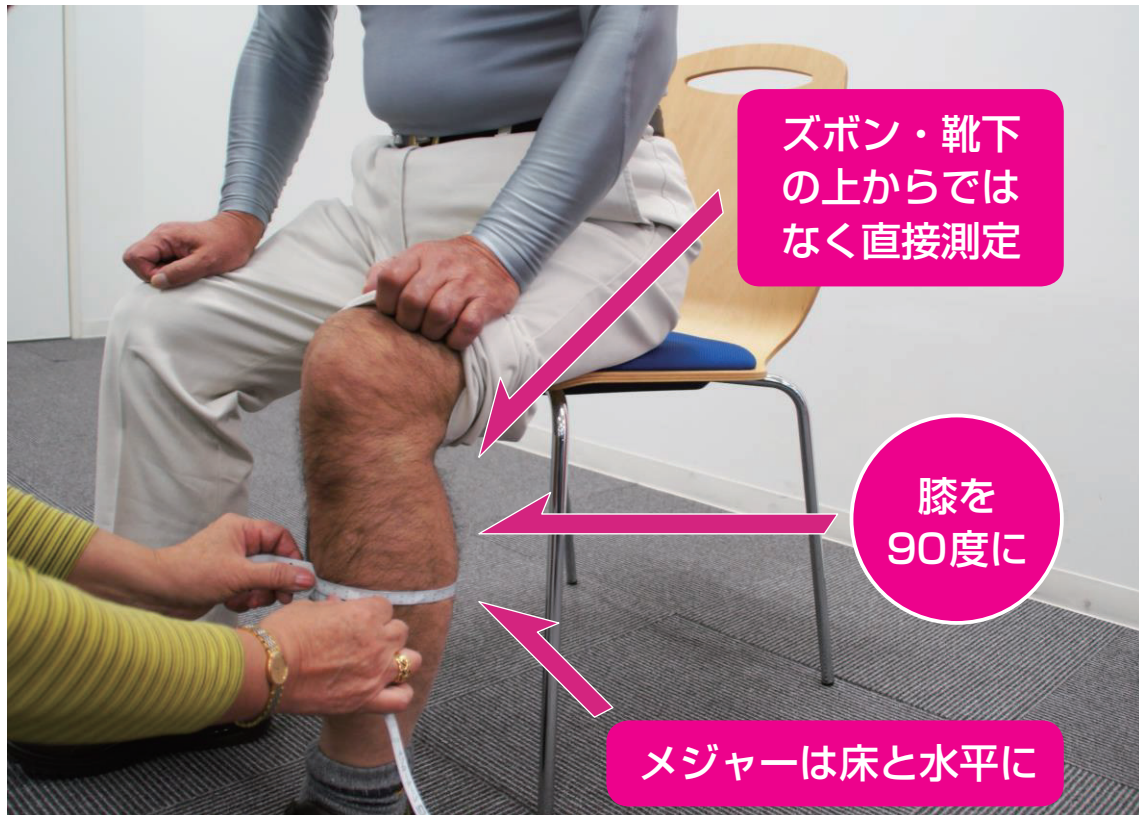
- サルコペニアのリスクがあるかどうかをチェックします。
- 指輪っかテストがきちんとできているのかも確認します。

判別方法

- 男性 34cm 以上、女性 32cm 以上の場合は「青」、男性 34cm 未満、女性 32cm 未満の場合は「赤」のシールを貼ります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「ふくらはぎ周囲長」チェック

「ふくらはぎ周囲長」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① ズボンや靴下の上からではなく、直接測定します。
- ② 利き足ではない方の足を測定します。
- ③ 足を地面につけて、膝を90度曲げます。
- ④ メジャーはズボンと水平にして、ふくらはぎの一番太い部分を測定します。

握力

目的

サルコペニアのリスクを見るために、握力の強さを計測します。

必需品など

- 握力計
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 測定人員 1 名必要
- 立ったまま、利き手で握力計を握ります。
- 肘を伸ばし、少し腕を広げます。
- 力を入れてもらい、握力を測定します。



解説

- サルコペニアのリスクがあるかどうかをチェックします。

判別方法

- 男性 30kg 以上、女性 20kg 以上の場合は「青」、男性 30kg 未満、女性 20kg 未満の場合は「赤」のシールを貼ります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「握力」チェック

「握力」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① 立ったまま、利き手で測ります。
- ② 腕を下に伸ばして握力計をしっかりと握ります。息を止めずにゆっくり力を入れた状態で測定します。
- ③ 握力計が体につかないように注意します。
- ④ 血圧の高い方には行わないでください。

手足の筋肉量

目的

サルコペニアのリスクを見るために、手足の筋肉量を計測します。

必需品など

- 体組成計
- ウェットティッシュ、ゴミ袋
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

写真変更
予定



方法

- 測定人員 2 名必要（1 台につき）
 1. ON にしてから呼出 (①) → ゲスト → 設定 (②)
 2. 年齢 → 設定 (②)、性別 → 設定 (②)、性別 → 設定 (②)
 3. 体組成計に裸足でのり、ハンドルを軽く握る。ピッと音がするまでそのまま静止して全身の筋肉量を記録する
 4. 左下オレンジのボタン (③) を押して、体幹の筋肉量を記録する
 5. 電卓を使い、四肢骨格筋量を算出し、記録する（全身－体幹＝四肢骨格筋量）
 6. 電卓を使い、四肢骨格筋量 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の値を記録する

解説

- 身体に微弱電流を流しその抵抗値から筋肉量を算出しています。これは生体インピーダンス法といわれる測定方法で、サルコペニアの診断に大変重要です。

判別方法

- 男性 7.0kg/m²以上、女性 5.7kg/m²以上の場合は「青」のシールを、男性 7.0kg/m²未満、女性 5.7kg/m²未満の場合は「赤」のシールを貼ります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「手足の筋肉量」チェック

「手足の筋肉量」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① 測定は素足で行います。靴下やストッキングは脱いでもらってください。
- ② 一人測定するごとに、ウェットティッシュで体組成計の表面を拭きます。
- ③ カーペットの上など軟らかい床面で測定すると正しく計測できませんので、硬い床面で行ってください。
- ④ 心臓ペースメーカーのある方には検査を行わないでください。



質問紙：お口の元気度

目的

質問紙を使ってお口の元気度の状態を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（お口の元気度）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 過去 3 カ月のうちに、どのくらいの頻度で質問のようなことがあったかを聞きます。
- 質問をひとつひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、合計点数を出してもらいます。

解説

- お口に関する 12 問の質問からなる General Oral Health Assessment Index (GOHAI) という質問尺度の日本語版です。

判別方法

- 58 点以上は「青」、58 点未満は「赤」になります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

お口の元気度

		いつも そうだった	よく あった	時々 あった	めったに なかった	全く なかった
(1)	口の中の調子が悪いせいで、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(2)	食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか（例：かたい肉やリンゴ など）	1	2	3	4	5
(3)	食べ物や飲み物を、楽にすつと飲みこめないことがありましたか	1	2	3	4	5
(4)	口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(5)	口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(6)	口の中の調子のせいで、人とかかわりを控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(7)	口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか	1	2	3	4	5
(8)	口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか	1	2	3	4	5
(9)	口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10)	口の中の調子が悪いせいで、人目を気にすることがありましたか	1	2	3	4	5
(11)	口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(12)	口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか	1	2	3	4	5

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。



質問紙：人とのつながり

目的

質問紙を使って人とのつながりの状況を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（人とのつながり）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 質問を一つひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、合計点数を出してもらいます。

解説

- 高齢者の社会的ネットワークを測定するために世界中で用いられている Lubben Social Network Scale という質問尺度の短縮日本語版です。

判別方法

- 12 点以上は「青」、12 点未満は「赤」になります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

人とのつながり

(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う 家族や親戚は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 829人	4. 528人	5. 9人以上
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う 友人は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 829人	4. 528人	5. 9人以上
(3) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる家族や 親戚は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 829人	4. 528人	5. 9人以上
(4) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる友人 は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 829人	4. 528人	5. 9人以上
(5) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる家族 や親戚は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 829人	4. 528人	5. 9人以上
(6) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる友人 は何人位いますか	0. 0人	1. 1人	2. 2人	3. 829人	4. 528人	5. 9人以上

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。



質問紙：社会参加

目的

質問紙を使って社会参加の状況を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（社会参加）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 質問を一つひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、合計点数を出してもらいます。

解説

- 所属している組織の数で、社会参加のレベルを測ります。

判別方法

- 1点以上は「青」、0点は「赤」になります。
総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

社会参加

(1)	老人会・老人クラブ	はい	いいえ
(2)	(老人会以外の) 健康・スポーツのサークル・団体	はい	いいえ
(3)	(老人会以外の) 学習・教養のサークル・団体	はい	いいえ
(4)	(老人会以外の) それ以外の趣味のサークル・団体	はい	いいえ
(5)	町内会・自治会	はい	いいえ
(6)	ボランティア団体	はい	いいえ
(7)	収入を伴う就労や仕事	はい	いいえ

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。



質問紙：こころ

目的

質問紙を使ってこころの元気度を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（こころ）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 最近一週間のことについて聞きます。
- 質問を一つひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、左欄に○をつけた項目の合計点数を出してもらいます。

解説

- 高齢者のうつ傾向を測定する Geriatric Depression Scale（GDS）という質問尺度の日本語版です。

判別方法

- この項目については、「青」と「赤」の判定をしません。

こころ

(1)	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
(2)	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
(3)	生活が空虚だと思いませんか	はい	いいえ
(4)	毎日が退屈だと思うことが多いですか	はい	いいえ
(5)	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
(6)	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
(7)	多くの場合は自分が幸福だと思いませんか	いいえ	はい
(8)	自分が無力だなあ、と思うことが多いですか	はい	いいえ
(9)	外出したり何か新しいことをするより、家にいたいと思いませんか	はい	いいえ
(10)	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
(16)	いま生きていることが素晴らしいと思いませんか	いいえ	はい
(17)	生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか	はい	いいえ
(18)	自分が活気にあふれていると思いませんか	いいえ	はい
(19)	希望がないと思うことがありますか	はい	いいえ
(15)	周りの人があなたより幸せそうに見えますか	はい	いいえ

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。
- ③ 左側の赤枠の列を 1 問 1 点として点数を出します。
- ④ (1) (5) (7) (11) (13) は「はい」と「いいえ」が逆になっていることを注意してください。

フレイルチェック の実際

実践編 結果の説明



全てのチェックが終わったら、参加者へ結果を説明します。それぞれのチェックにどのような意味があったのか、そしてどのようなことに気をつければよいのか、参加者に分かりやすいようにしっかりと情報提供できるようになることが学習のねらいです。

説明する項目は、「指輪っかテスト」、「イレブン・チェック」、「お口（栄養・口腔）」、「運動」、「社会性・ところ」の6つの領域です。

フレイルトレーナーは、医療の専門家ではありません。難しい質問には安易に回答せず、かかりつけの医療機関で確認するように促しましょう。



フレイルチェックの実際 実践編 結果の説明

指輪っかテスト

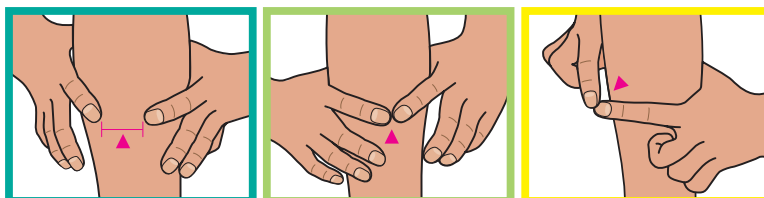
- 「指輪っかテスト」は年齢を重ねていくとともに筋肉が衰えていくサルコペニアという現象を簡便に自己評価できるテストです。サルコペニアは、フレイルの最も大きな原因の一つです。
- 「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢准教授らによって考案されたものです。
- 隙間ができる場合、囲めない場合やちょうど囲める場合に比べ、サルコペニアのリスクが高くなります。
- 簡便に自己評価することを目的としたテストであり、サルコペニアの確定診断はできません。
- サルコペニアを予防する上で早期発見が重要なことが示されています。定期的に実施してみて、変化をみることも重要です。

指輪っかテスト 補足資料

初考案【指輪っかテスト】によるスクリーニング

国民運動論に向けて

- いかにも簡便に
- いかにも興味をもって



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

BMI・筋肉量
(四肢・全身)

身体能力
(四肢・全身)

食事摂取量・睡眠の質

口腔（下圧・咬合力・
巧緻性・口腔 QOL）

生活の質や広がり・共食

サルコペニア有病率

うつ傾向・転倒歴

サルコペニア肥満

「指輪っかテスト」が青判定だった方も、安心はできません。筋肉だった部分が脂肪に置き変わっている「サルコペニア肥満」の可能性もあります。サルコペニア肥満は、ただのサルコペニアよりも、様々な健康リスクが高いと言われています。



イレブン・チェック

- フレイル予防の第一歩は、自分のからだや生活の状態を把握することです。イレブン・チェックには、フレイルの主要因であるサルコペニアと関連の深い質問が含まれています。
- フレイルの兆候があるかどうか自分自身でチェックを行い、最初の気づきと自分事化を促すことを目的にしています。
- 赤の判定がついた項目は、フレイルのリスク要因です。日常生活の中で意識していくようにしましょう。

1

イレブン・チェック 項目別アドバイス

領域	イレブンチェック項目	項目別判定結果	
食の状況 全2問	1. 健康に気を付けた食事を心がけていますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の方へ 食事のバランスを意識していますか? 色々な種類の食べ物をバランスよく食べることが重要です! 少し意識してみましょう。		
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の方へ お肉やお魚に含まれるタンパク質は筋肉量を維持するのに重要ですし、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るように心掛けましょう。かかりつけ医から腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、担当の先生にご相談下さい。		

<総合判定>

食習慣判定

● 青信号判定__2点の方 ● 赤信号判定__0~1点の方

2

イレブン・チェック 項目別アドバイス

領域	イレブンチェック項目	項目別判定結果	
口腔の 状況 全2問	3. さきいか・たくわんくらいの固さの食べ物が噛めますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ 噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。		
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	● いいえ(1点)	● はい(0点)
	「はい」の赤信号の方へ 飲み込む力や飲み込むための筋が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いですね。		

※ 次項へ続く



フレイルチェックの実際（実践編 結果の説明）

領域	イレブンチェック項目	項目別判定結果	
運動の 状況 全3問	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(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ この回数や頻度がいわゆる運動習慣です。運動は足りていますか？ もう少し運動を心がけたほうがいいかもしれません。是非とも日課にして、 継続は力なりで頑張りましょう！		
	6. 日常生活において歩行又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(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ 少しでも活動量を増やすことが重要です！ 日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましょう！		
	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(1点)	● いいえ(0点)
「いいえ」の赤信号の方へ 歩く速さは気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう！			
社会性・ こころの 状況 全4問	8. 昨年と比べて、外出の回数がへっていますか	● いいえ(1点)	● はい(0点)
	「はい」の赤信号の方へ 外へ出る頻度が減ってしまっている理由が何か思い当たりませんか？ もう少し外に出て人と会ったり社会参加を心がけてみましょう！		
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ 誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながりますよ。 意識して増やしてみましょう！		
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。		
	11. 何よりもまず物忘れが気になりますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
「はい」の赤信号の方へ もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。			

<生活習慣判定>

食習慣判定

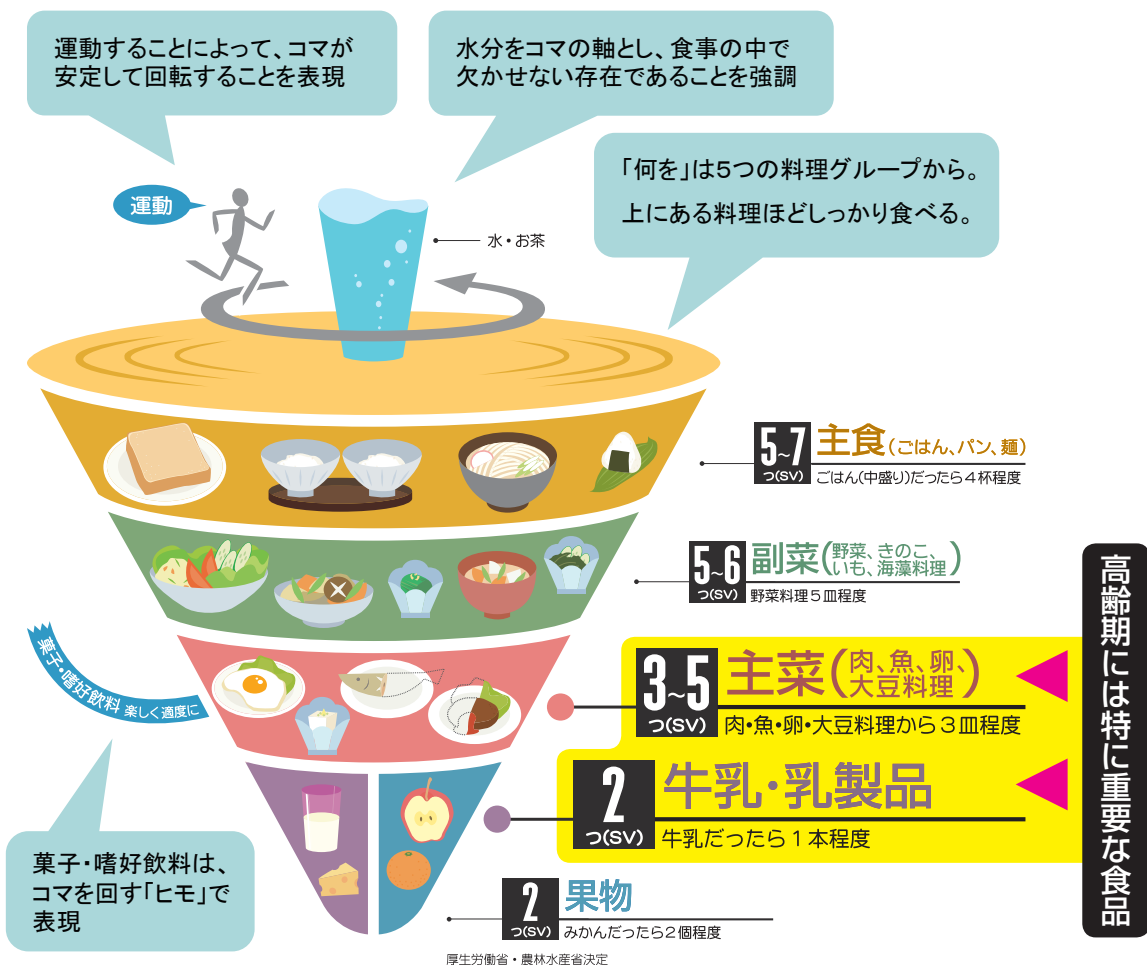
● 青信号判定 6～9点の方 ● 赤信号判定 0～5点の方

お口(栄養)

- 年をとって新陳代謝が遅くなると、内臓の機能も低下していきま
す。このため、食べ過ぎや栄養不足にならないように注意が必要
です。
- 高齢になると、食欲が低下したり、簡単な食事ですませたりと、
栄養が不足しがちです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物
の5グループの食品を上手に組み合わせ、体の基本になる食事を
しっかりとるようにしましょう。
- とくにサルコペニアの予防には、筋肉をつくるお肉やお魚などの
主菜や牛乳・乳製品が重要であると言われています。
- 友人や家族と一緒に食事をすると、食欲が高まります。その結果
多様な食品を食べることにもつながり、栄養状態がよくなること
があります。
- 一人暮らしでも友人や家族と一緒に食事をする機会がある高齢者
は、栄養面での効果や心身ともに元気になるなど、健康長寿に色々
とよい影響があることがわかっています。友人や家族とコミュニ
ケーションがとれる楽しい共食（一人ではなく誰かと一緒に食事
をすること）は、栄養バランスのよい食事をとることと同様に大
切です。
- 皆さんも積極的に共食の機会を作り、楽しくおいしい食事をして、
からだところの栄養を蓄えていきましょう。

お口（栄養）補足資料


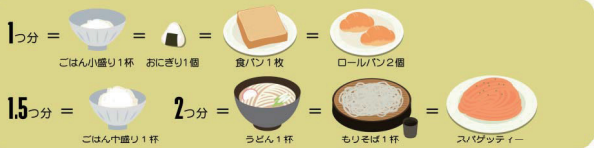





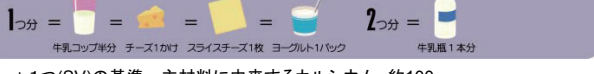


- 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、コマの形と料理のイラストで表現したもので、バランスのとれた食事の組み合わせが、おおまかな量で示されています。
- バランスが悪いと、コマは倒れてしまいますが、1食あたりのバランスが悪いからといって、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。また一日あたりの食事バランスが悪くて、完璧なコマの形にならなかったとしても、心配はいりません。3～4日、もしくは一週間といった一定期間を目安に、食生活のバランスをチェックするよう説明しましょう。



資料元 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より

お口(栄養) 補足資料

「食事バランスガイド」の料理グループ 「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方
主食  ごはん、パン、 麺・パスタ など を主材料とする 料理 (主に炭水化物 の供給源)	おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごは ん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くら い。  1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー * 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g
副菜  野菜、いも、豆 類(大豆を除く)、 きのこ、海藻 な どを主材料とす る料理 (主にビタミン、 ミネラル、食物 繊維の供給源)	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿 や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1 つ」)。  1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソーテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 手の煮っころがし * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g
主菜  肉、魚、卵、大 豆及び大豆製 品 などを主材料 とする料理 (主にたんぱく 質の供給源)	卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。 肉料理1人前は「3つ」くらい。  1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g
牛乳 ・乳製品  牛乳、ヨーグル ト、チーズ など (主にカルシウ ムの供給源)	プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛 乳1本は「2つ」くらい。  1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分 * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg
果物  りんご、みかん、 すいか、いちご など (主にビタミンC、 カリウムの供給 源)	みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大 きい果物1個が「2つ」くらい。  1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g

資料元 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より

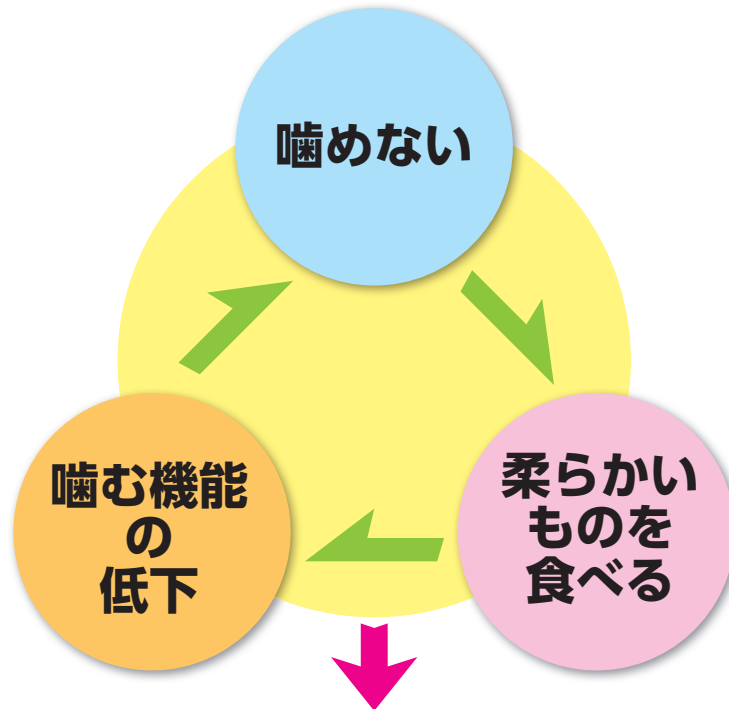
**サルコペニア予防には、
特に「主菜」と「牛乳・乳製品」が重要!**



お口（口腔）

- お口の機能（口腔機能）は、「しっかり噛む」「たくさん話す」など、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしています。
- お口の力の維持には歯の数だけでなく、噛む機能も大切だということがわかっています。また、「噛める人」と「噛めない人」を比べると栄養状態に大きな違いが出てきます。歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心がけることが大切です。
- 噛めなくなる→柔らかいものを食べる→噛む機能が低下する、といった悪循環は気づかれなことが多いため、お口の健康に関する意識を高めることが重要です。
- お口の体操やだ液腺マッサージをして、口腔機能を維持するように促しましょう。
- 「お口の元気度」質問項目で以下の項目にチェックがつく方は、かかりつけの歯科医院へ受診する必要の高い方です。
 - No. 8 □や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがある。
 - No. 12 □の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることがある。
- お口の健康を保つために、誰もがかかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェックを受けることが大切です。
- 8020 達成者の割合は右肩上がりに増加しています。2011 年は 38.3%、数年で 50% 程度になると見込まれています。

お口の機能低下への悪循環



口腔機能の低下

悪循環から抜け出すために

- 噛み応えのある食品を積極的に摂る。
- しっかり噛んで食べる。
- お口のトレーニングをする。
- 入れ歯の調整をする。
- 虫歯や歯周病の治療をする。

お口（口腔）補足資料

お口の体操

「パ・タ・カ」と順番に発音してお口のトレーニングをします。
早口で5回繰り返します。

■「パの発音」

唇の周りの筋肉を使い、唇に力を入れて発音していきます。

■「タの発音」

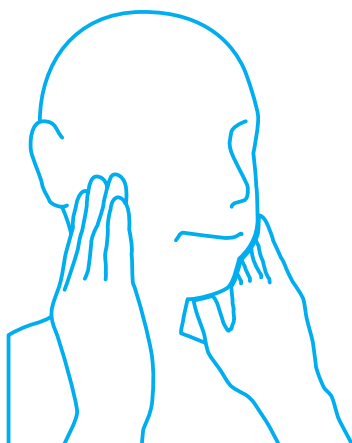
舌の先に力を入れて、前歯の裏側の歯ぐきに強く押し付ける
ようにして発音します。

■「カの発音」

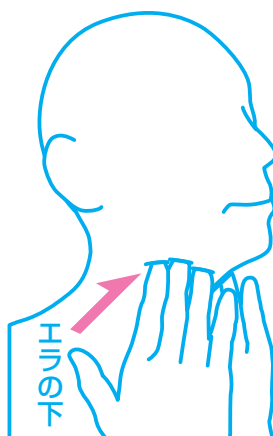
舌の奥の方を、上顎の天井に強く押し付けて発音します。

だ液線マッサージ

だ液線をやさしく刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、
食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



ぜっかせん
耳下腺



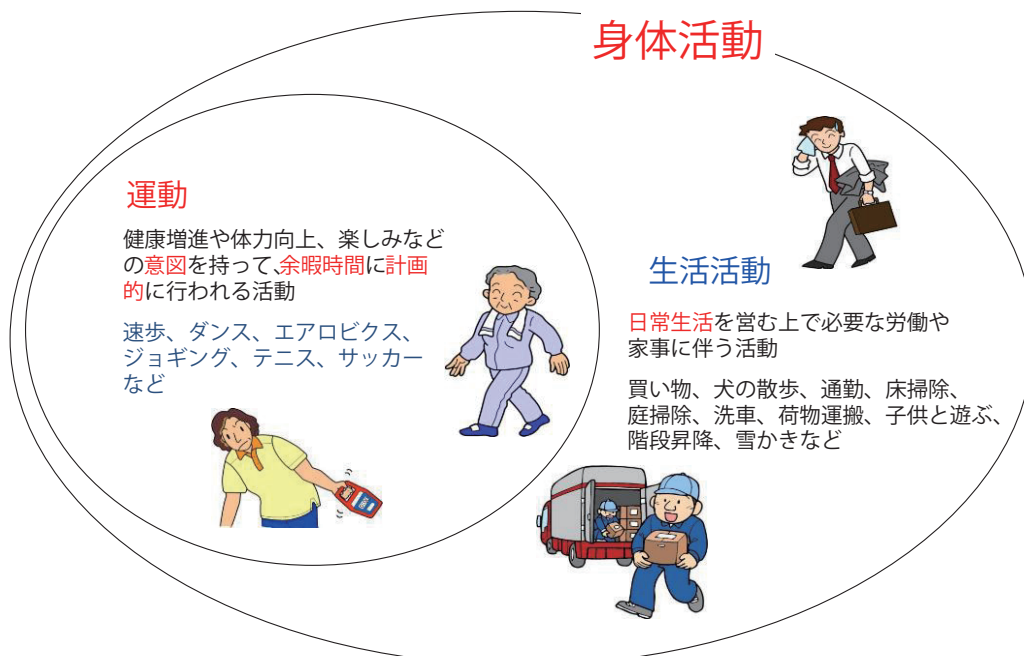
がっかせん
顎下腺



ぜっかせん
舌下腺

運動

- サルコペニアは、見過ごされやすく、気づいた時には手遅れになりがちなので、できるだけ早期に発見することが大切です。
- 従来、運動器（筋肉・骨・関節など）の痛みや機能低下の問題は加齢の問題と捉えられていましたが、食生活・運動（身体活動）も要因であるという研究もいくつか示されています。
- 身体活動の現状を見ると、60－70代はこの10年で1000歩ほど身体活動が減少しており、いかに失われた歩数を取り戻すか、環境を作るかが大切です。
- 今よりも10分多く体を動かすだけで健康寿命をのばせます。
- 運動だけでなく、日常の生活活動、例えば通勤で歩いたり、あるいは仕事や家事をしたりといったような活動をこまめに行うことで、健康度は高まります。



運動だけでなく、生活活動を含む身体活動も重要！

出典：宮地元彦「特定保健指導における身体活動支援のポイントとアクティブガイドの活用」より

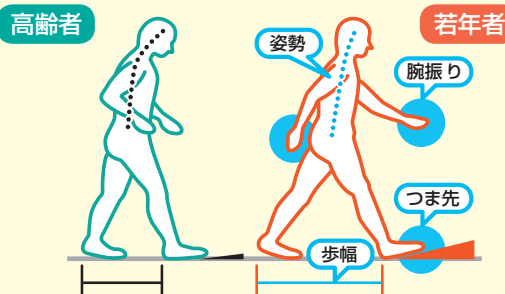
運動 補足資料

今より10分多く、体を動かしましょう！

- 今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。
- 下図のようなウォーキングや筋トレをして、フレイルを予防しましょう！
- ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう。（10回が目安です）。

フレイル予防のためのウォーキングのコツ

姿勢よく広い歩幅で歩きましょう！



年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。

いつもより少し速く歩きましょう！



歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係しています。つらくない範囲で、いつもより少し速く歩くようにしましょう。

目的をもって歩きましょう！

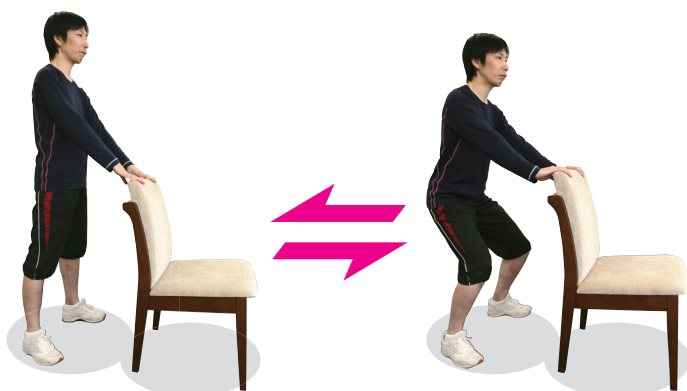


目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけましょう。

運動 補足資料

フレイル予防のための筋トレのコツ

スクワット



- ① 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ② このとき、背中が曲がったり、^{かかと}踵が浮いたりしないように注意してください。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

上体起こし



- ① 仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

ランジ



- ① 立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③ 反対の足でも、同じ動作を行います。

安全のために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 痛みなど違和感がある場合は、運動指導の専門家に相談しましょう。

社会性・こころ

- 社会性を失うことがフレイルの最初の入り口です。
- 栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりが減ると心身ともに健康的な生活を維持するのが難しくなります。
- また、健康寿命のために大切な「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」のうち、「社会参加」の側面から弱っていくと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱くなる傾向があります。
- 友人や仲間と一緒に地域のボランティアやサークル活動に参加して、心身の健康を保つように意識していきましょう。



参加者への声掛け

- 各項目の結果説明が終わったら、全て青判定だった方の有無を聞いてみましょう。いらっしゃった場合、その方に皆で拍手を送りましょう。健康の秘訣を聞いてみてもよいでしょう。
- 次回のフレイルチェックまで、青判定は青判定のままに、赤判定は青判定になるように促しましょう。
- 総合チェックの結果、とくに赤判定が多い参加者には、特別な支援が必要である可能性が高いと思われます。日頃の健康管理のためにも、かかりつけの医療機関を持つように促しましょう。また、必要に応じて、お住まいに近い地域包括支援センター（※次項参照）を紹介しましょう。
- とくにお口の項目に赤判定が多い方は、オーラルフレイル（※次項参照）の可能性があります。かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェックを受けるように促しましょう。
- 日常の生活習慣を見直し、継続して取り組めるようにするためには、対象者の行動変容レベルの把握し、行動変容レベルに基づいた声掛けをすることが大切です。



補足資料

■ 地域包括支援センター

- 地域における介護相談の最初の窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるように、必要な介護サービスや保健福祉サービス、その他、日常生活支援などの相談に応じてくれます。
- 各区市町村に設置されていますので、具体的な窓口は、おすまいの区市町村にご相談ください。

■ オーラルフレイル

- 歯・口の機能低下（オーラルフレイル）は、サルコペニアの前兆とも考えられひいては、全身の健康にかかわることもわかってきています。
- 特に、栄養面からみると、歯・口の健康への関心度が低い場合、歯周病やむし場を放置して重症化を招き、歯を喪失するなどして口の中の機能が低下します。
- その結果、食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養、代謝量の低下、サルコペニアを引き起こす要因となり、ひいては要介護状態に陥ることとなります。
- そのため、ささいな歯・口の機能の低下を軽視しないことが大切です。このわずかな歯・口の機能の衰えは、身体の衰えと大きく関わっています。
- できるだけ早期に歯・お口の変化に気づき、健康度を保つために、かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェックを受けることが大切です。

補足資料

<行動変容の段階とアドバイスの仕方>

- 行動変容の段階は、「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の5つの段階があります。
- 赤判定が多い方は、無関心期の段階が多く、まずは健康のため的一步を踏み出すためのお手伝いをします。対象者の意識や置かれている状況に理解を示しつつ、イレブン・チェックで日常生活と一緒に振り返り、見直しポイントの「気づき」をうながします。
- 関心を示し生活習慣の見直し・実践を始めたものの、なかなか継続して続かないという関心期から準備期の方には激励しつつ、一緒に取組む仲間（家族・友人）づくりをうながします。
- 青判定が多く、よい生活習慣を実践できている人には、いまの状態が素晴らしことをみんなで称賛しつつ、これからも継続していけるよう声掛けを行います。



補足資料

<行動変容ステージ理論>

■ 無関心期

6ヶ月以内に行動変容を起こす意思がない時期。問題となる行動・ライフスタイルに気づいていない段階です。ある。この段階にある人たちは、自らプログラムへ参加してくることはないので、プログラム自体の利益を説明し、同意を得るような働きかけが必要です。

■ 関心期

6ヶ月以内に行動変容を起こす（実行する）意思がある時期。行動変容を起こす必要性には気づいているが、行動変容によってもたらされる利益と不利益を秤にかけ、迷いもあります。多くの人がこのステージに長くとどまっています。この段階にある人たちには、行動変容によってもたらされる利益をより具体化し、不利益を低くする助言として、「気づき」や「感情体験」ができるように働きかけます。

- ★気づき:自分の問題行動に関連する情報、その問題の解決法について情報を提供し自分の問題について考えてもらいます。
- ★感情体験:行動変容に成功した人の体験記などを伝え、「自分でもできそうである」という感覚をもってもらいます。

■ 準備期

1ヶ月以内に行動変容をおこす意思がある時期。行動変容にむけて準備する様子がみられるこの時期に、支援者は個人の目標を明確にし、その目標を達成するための作戦を一緒に考えるサポートを行います。

■ 実行期

明確な行動変容はみられますがその持続がまだ6ヶ月未満の時期。この時期には、安定しない行動変容を強化するために称賛や、友人や家族のサポートも受けられるように促します。

■ 維持期

明確な行動変容が6ヶ月以上続いている時期。個人が変わろうと努力を始めたり、努力を続けたりすることができるようになります。同じような目的に取り組む人たちと集おうとするなど、自主的な行動がみられます。



まとめ

- 全ての説明が終わったら、フレイルサポーターに指示を出し、データを回収します。回収するデータは、簡易チェックシート・総合チェックシートの回収部分と質問票です。アンケートがある場合は、それも合わせて回収します。
- フレイルチェックは、半年毎など定期的を実施することが望ましいです。参加者1人1人が自分の変化を継続的に確認し、フレイル予防の意識を高めていけるように促しましょう。
- フレイルチェックは、地域のフレイルサポーターが中心になって実施していくことを想定しています。フレイルチェックのサポートが社会参加のひとつとなり、フレイルサポーター自身の健康寿命を延ばすことにもつながります。
- 参加者とフレイルサポーターの両者が、楽しみながらフレイルの徴候に気づき自分事化できるような場を、ぜひ作り上げてください。

内容は随時更新されますのでご了承ください。



いつまでも元気であるために、
だから今からフレイル予防。



しっかり食べて

バランスのよい食事を友人
や家族と楽しくとりましょう。



しっかり動いて

今より10分多くからだを動か
しましょう。



みんなで楽しく

自分に合った活動を見つけま
しょう。



東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

フレイルトレーナー 養成テキスト

監修：飯島勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構）



しっかり食べて

しっかり動いて

みんな楽しく



内容は随時更新されますのでご了承ください。

フレイルトレーナー 養成テキスト



いつまでも元気であるために、
だから今からフレイル予防。

監修：飯島勝矢（東京大学高齢社会総合研究機構）

目次

はじめに	1
1. フレイル予防の取組み背景	3
1-1. 日本の高齢化	4
1-2. 平均寿命と健康寿命の差	6
1-3. 加齢に伴う自立度の変化	8
1-4. フレイル予防の必要性	10
2. フレイルチェックの概要	14
2-1. 目的	16
2-2. 対象者	16
2-3. 内容	17
3. フレイルチェックの実際	18
3-1. 基礎知識編	20
3-2. 実践編	40
3-2-1. 導入編	42
3-2-2. 測定編	48
3-2-3. 結果の説明編	74
4. 資料集	97
5. 引用・参考文献	108

はじめに

健康長寿のための「3つの柱」 ～ 柏スタディからの学び～

日本は世界で最も高齢化が進んだ「高齢化最先進国」として歩みを続けており、医療・介護・年金・住まいなどの様々な問題に直面しています。また、私たち個人一人ひとりに目を向けてみると、「人生90年」をいかに元気にいきいきと暮らしていくのが大きな課題です。人生50年時代と人生90年時代の生き方はおのずと変わり、単に人生が倍になっただけでなく、人生を自ら設計する時代となっています。身体的

な老いは誰もが避けられないことですが、その老いという事実を受け止め、その中で自分らしい暮らしをどのように実現していくのかを考えることが非常に大切です。

東京大学高齢社会総合研究機構では、「人間はどこから衰え始めるのか」という視点で、高齢者の虚弱予防に取り組み、2012年から千葉県柏市で「大規模長期縦断追跡健康調査(柏スタディ)」を実施しています。



研究成果から見えてきたことは、人間の虚弱は身体的虚弱のみならず、精神的虚弱や社会的虚弱が複雑に絡んでおり、これらの研究成果を分析していくと、健康長寿のために必要な大切なポイントが見えてきました。

それが、健康長寿の3つの柱とな

る、①栄養（食・口腔機能）、②運動、③社会参加です。

これら3つの柱は相互に影響しあっており、かつ、体が衰える最初の入り口となりやすいのは、「社会参加」の機会の低下であることがわかってきました。



これまでの研究結果に基づき、住民主体で簡便に楽しくそして継続的に自分の健康状態を知ることができるよう開発されたものが「フレイルチェック」です。

本テキストを使って、「フレイルチェック」が開発された背景や概要、実施方法などを学び、この「フレイルチェック」と各地域で行われてい

る様々な健康増進への取り組みを合わせ、独自の「フレイル予防プログラム」が展開されていくことを期待しています。

そのために「フレイルサポーター」を育て、全国の地域で「フレイルチェック」を展開する事が、「フレイルトレーナー」の役割となります。

フレイル予防の 取り組み背景

1

ここでは、「フレイル予防」に取り組む根拠として、社会的背景、国の政策動向を踏まえた上で、フレイル予防に取り組む意義を理解することを学習のねらいとしています。

これらの基礎知識をベースにしなが、フレイル予防の必要性をフレイルサポーターや地域住民に分かりやすく伝えられるようになりましょう。



1

フレイル予防の取り組み背景

1-1 日本の高齢化

わが国の人口は、2008 年をピークに減少し始め、人口に占める高齢者の割合の増加が大きな社会問題となっています。

かつて高齢化した社会のモデルを築いてきたのは、北欧を中心とした欧州各国であったといえますが、2005 年に日本の高齢化率（総人口に占める 65 歳以上の割合）が世界最高水準に達した以降は日本がそのモデルを築く立場となりました。

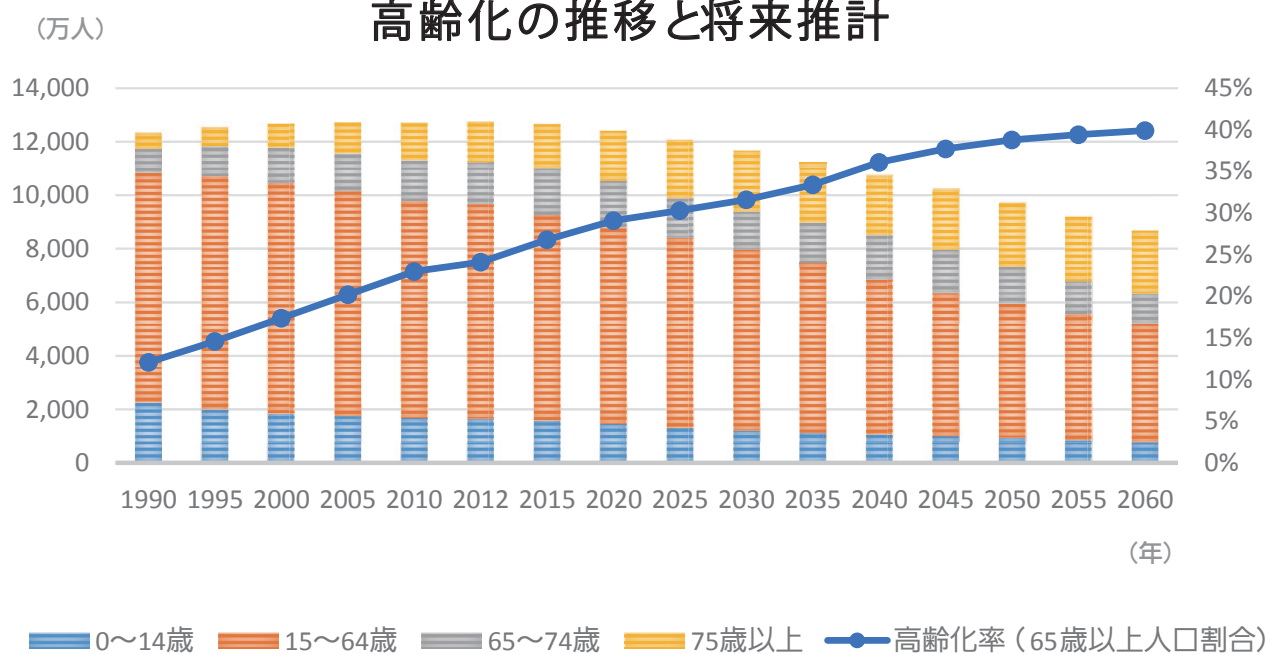
日本は世界で最も早いスピードで高齢化が進んでおり、高齢化のスピードを表す指標である「倍加年数（高齢化率が 7%から 14%

に至った年数）」はわずか 24 年で達成しました。フランスは 126 年、スウェーデンは 85 年をかけてゆっくりと高齢化に対応した社会づくりを進めることができた一方で、日本は 24 年という極めて短い時間の中で、社会保障制度の構築、福祉政策の推進などの取り組みを行ってきました。

2015 年における日本の高齢化率は 26.0%ですが、2025 年には 30%を超え、2060 年には 39.9%に達し、2.5 人に 1 人が 65 歳以上に達すると見込まれています。



高齢化の推移と将来推計



資料元 高齢社会白書



1-2 平均寿命と健康寿命の差

日本の急速な高齢化の背景には、医学の進歩、公衆衛生の発展、国民の健康意識、日本人特有の食生活、生活環境の改善などのさまざまな要因があります。

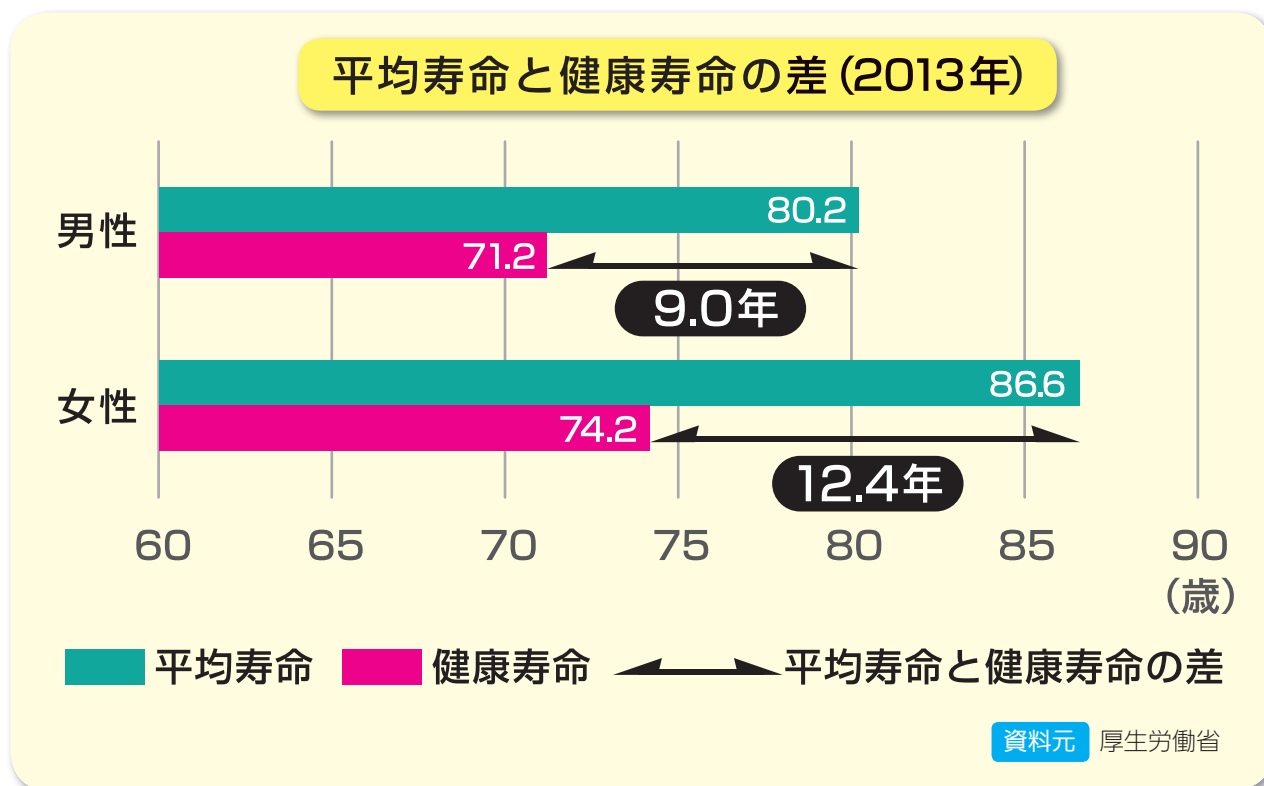
高齢者人口は、いわゆる「団塊の世代」（1947年から1949年に生まれた人）が65歳以上となる2015年には3395万人となり、その後2042年に3878万人でピークを迎え、減少に転じますが、高齢化率は引き続き上昇するものと推計されています。

出生時（0歳時）における平均余命を指す平均寿命は、男性で80.21歳、女性で86.61歳と多くの人が「人生90年」を生きる

可能性があります。この90年をいかにより豊かに生きるかは、一人ひとりの個人に課せられた大きな課題です。

元気に日常生活を送ることができる期間を「健康寿命」と言いますが、「健康寿命」と「平均寿命」の間には、男性は9.0年、女性は12.2年の差があると言われていています。

「健康寿命」を伸ばすためには、毎日の生活習慣を見直し、加齢に伴い出現する生活機能の低下を予防することが大切です。また、さまざまな日常生活における老化のサインを早期に発見し、健康を維持することも必要になってきます。



健康寿命は、健康上の問題がない状態で日常生活を自立して送れる期間のことです。



1-3 加齢に伴う自立度の変化

高齢に伴う自立度の変化パターンを基本的日常生活動作（食事・入浴など）と手段的日常生活動作（買い物・洗濯など）で分けると、男性は3つのパターン、女性は2つのパターンが見られました。

男性の場合、2割は70歳になる前に健康を損ねて死亡するか、重度の介助が必要となり、7割は70歳代の半ばあたりから少しずつ自立度を失い、80～90歳代でも元気に自立生活を送ることができるのは1割強のみです。一方、女性の場合、約9割は70歳代の初めごろから男性よりも緩やかに自立度を失っていきます。

男女合わせると、約8割が70歳代中ごろから徐々に衰え始めま

すが、何らかの病気や身体の不具合を抱えながらも、多少の助けや自らの生活上の努力や工夫があれば、普通に日常生活を続けることができるという実態も明らかとなりました。

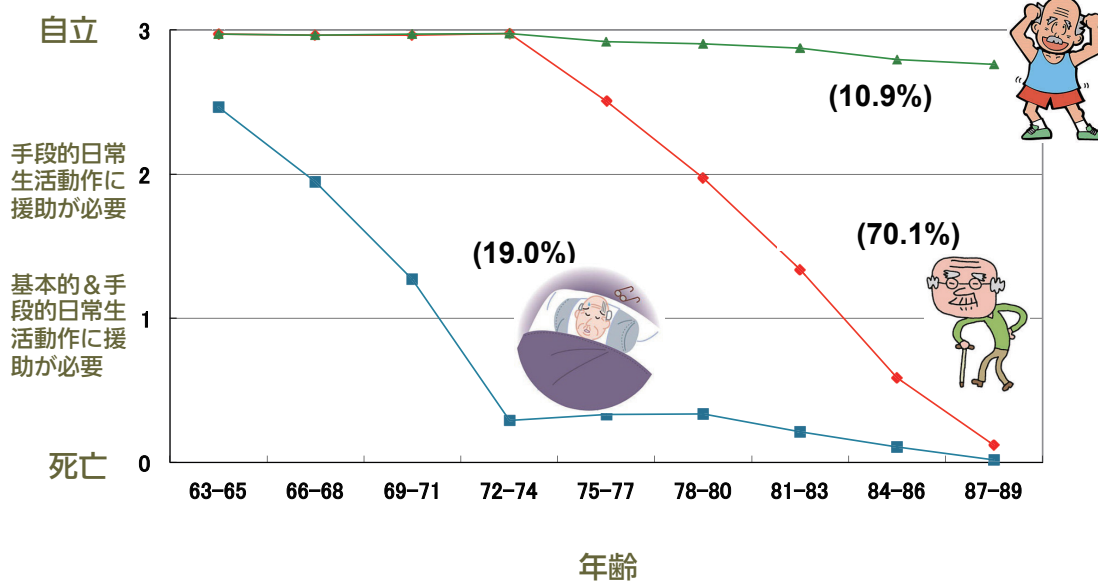
このデータが示唆することをまとめると、若年期から生活習慣の改善に取り組むことが必要であること、また大半の人が緩やかに老いを体感していくという事実を受け止める必要があること、そしてその老いの過程は日常生活の継続を極端に妨げるようなレベルではなく、それだけに自分らしい暮らしの実現を考えていくことが非常に大切です。



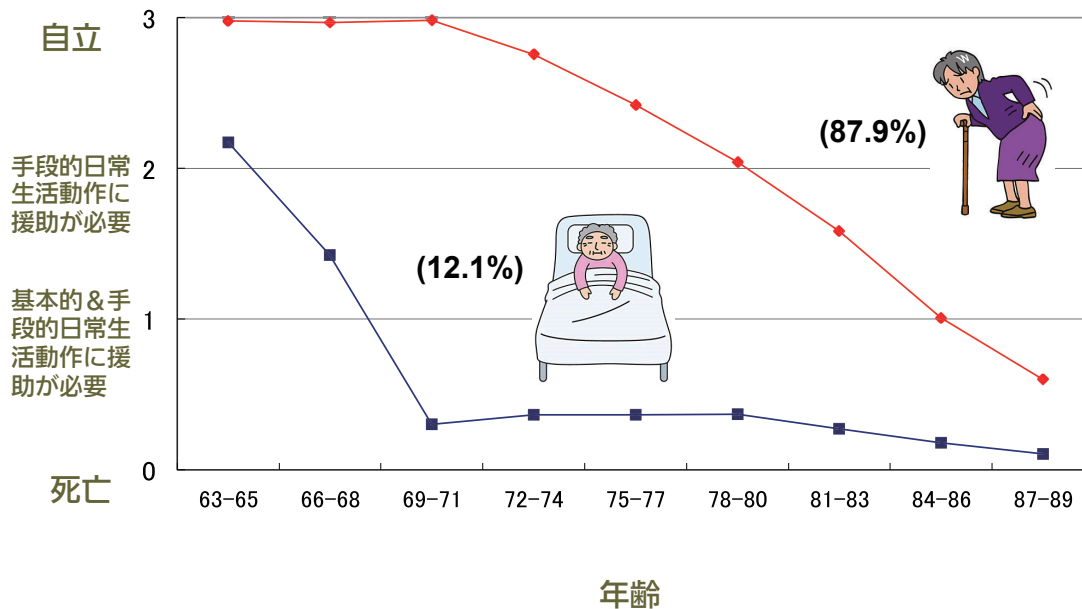
高齢者の増加と多様なパターン ～全国高齢者 20 年の追跡調査～

差し替え予定

男性



女性



資料元 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想「科学」岩波書店 2010



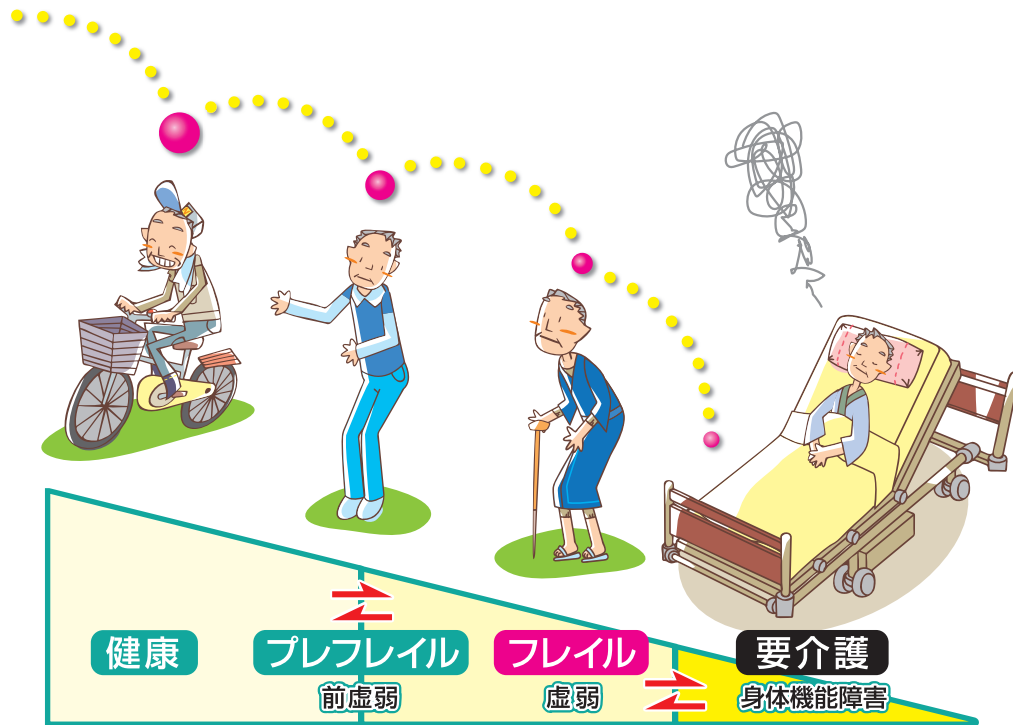
1-4 フレイル予防の必要性

日本老年医学会は、高齢になって筋力や心身の活力が衰えた段階を「フレイル」と名付けました。フレイルは「虚弱」を意味する英語の「frailty」を語源としています。

「フレイル」は、健常な状態と要介護状態の中間の状態です。健常な人に比べて、要介護状態に至る危険性が高まるだけでなく、転倒する可能性や入院のリスクも高く、健康で長生きできる割合が低くなると言われています。これから増加が見込まれる後期高齢者（75歳以上）の多くの場合、健常な状態からフレイルを経て、要介護状態に陥ると考えられています。

一般的に高齢者の虚弱は、「加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態」という印象がありましたが、フレイルには、「しかるべき介入により再び健常な状態に戻る」という可逆性が含まれています。したがって、フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切に介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されます。

フレイルの意義を理解し、食事や運動によるフレイル予防の重要性を認識しなければなりません。そこで、早期発見、早期対処の具体的方法として構築されたのが「フレイルチェック」です。



ここからからだのちょっとした衰え（前虚弱：プレフレイル）にいち早く気づくことが大切です。要介護の状態にならないように、しっかりとフレイル予防をしていきましょう。

「フレイル」と「サルコペニア」

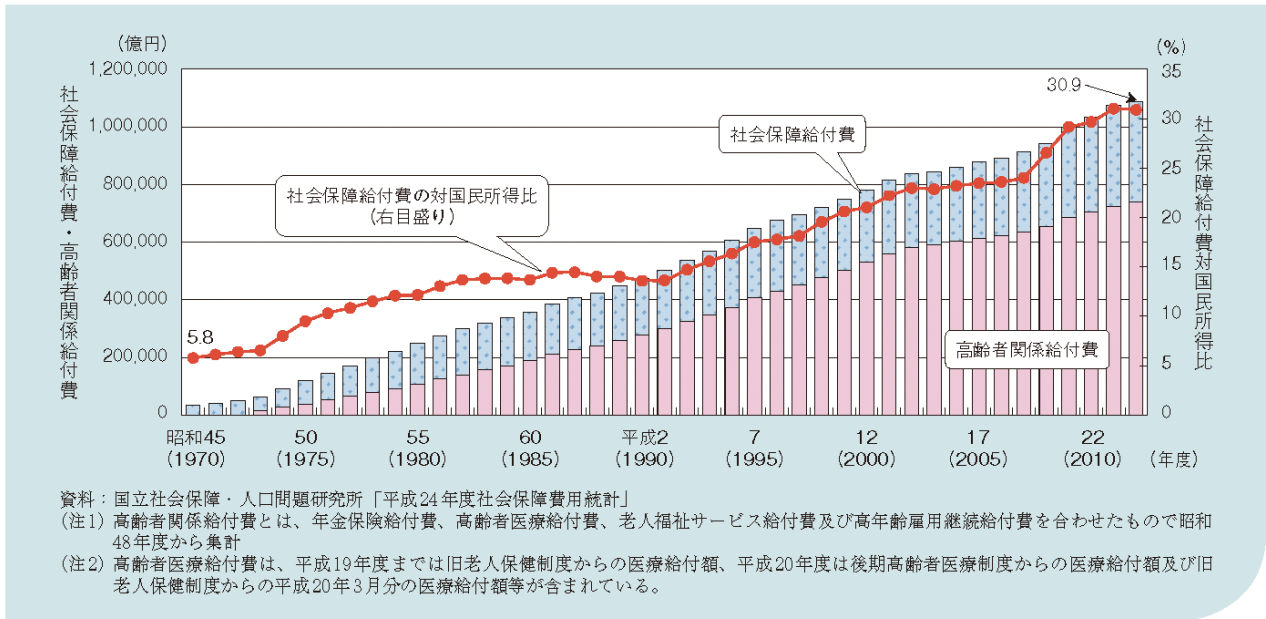
フレイルは、環境因子に対する脆弱性が高まった状態であり、その病態生理や定義・診断基準については十分明確になっていませんが、身体的なものだけではなく、精神・心理的、社会的な側面が複雑に絡むことが大きな要因であるとされています。一方、サルコペニアは加齢に伴って筋肉が減少する病態を表す医学用語です。筋肉量の低下とともに握力や歩行速度の低下など機能的な側面を含む概念であり、身体的フレイルの原因としてサルコペニアが注目されています。

過去最高となった社会保障費

社会保障給付費（年金・医療・福祉その他を合わせた額）全体についてみると、2012年度は108兆5568億円となり過去最高水準となりました。このうち高齢者関係給付費についてみると、74兆1004億円で、全体に占める割合は68.3%となり、高齢化の進行とともに増加することが避けられません。

差し替え予定

図1-1-11 社会保障給付費の推移



資料元

内閣府ホームページより

http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/html/zenbun/s1_1_4.html

高齢者のフレイルは75歳以上の後期高齢者の要介護の要因としても大きな割合を占めており、超高齢社会の到来を控え、健康寿命の延伸が重視される中でフレイル対策の必要性が高まっています。高齢期の疾病予防・介護予防等を推進するため、認知症総合戦略（新

オレンジプラン）の推進、肺炎予防の推進、見える化による介護予防の推進に加え、フレイル予防を大きな柱の一つに位置付けています。具体的には、2016年度から栄養指導などのモデル事業を実施し、食の支援などに拡大する方針が示されています。



差し替え予定

○高齢者の低栄養防止・重症化予防等の推進

経済財政運営と改革の基本方針2015(平成27年6月30日閣議決定)

平成28年度要望額：10.7億円
(平成27年度予算額：-)

(インセンティブ改革)

民間事業者の参画も得つつ**高齢者のフレイル対策を推進する。**

(公的サービスの産業化)

民間事業者も活用した保険者によるデータヘルスの取組について、中小企業も含めた企業による健康経営の取組との更なる連携を図り、**健康増進、重症化予防を含めた疾病予防、重複・頻回受診対策、後発医薬品の使用促進等**に係る**好事例を強力に全国に展開する。**

概要

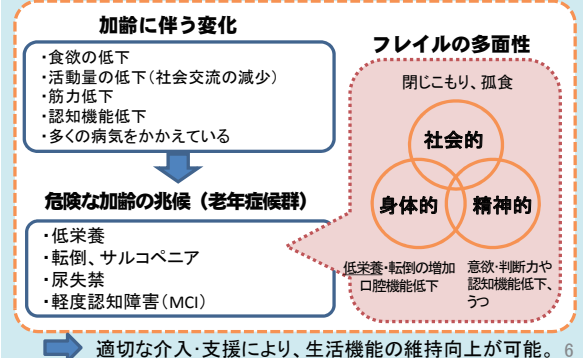
- 低栄養、筋量低下等による心身機能の低下の予防、生活習慣病等の重症化予防のため、高齢者の特性を踏まえた保健指導等を実施。
- 後期高齢者医療広域連合において、地域の実情に応じて、地域包括支援センター、保健センター、訪問看護ステーション、薬局等を活用し、課題に応じた専門職(管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師、保健師等)が、対応の必要性が高い後期高齢者に対して相談や訪問指導等を実施。
 (例) ・低栄養、過体重に対する栄養相談・指導 ・摂食等の口腔機能低下に関する相談・指導
 ・複数受診等により服用する薬が多い場合における服薬相談・指導 等

推進のための事業イメージ

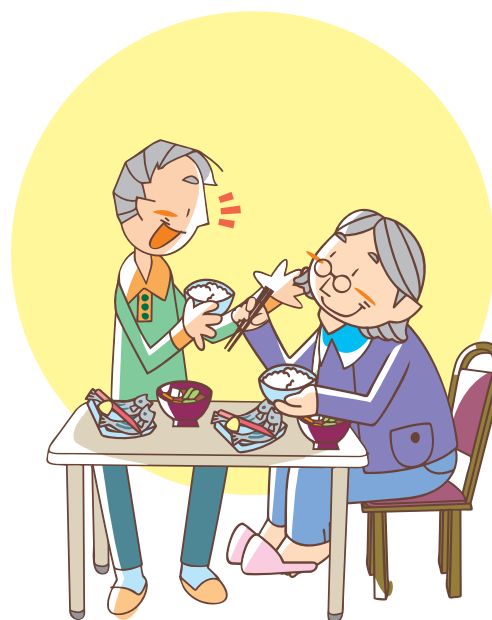


(参考)高齢者の特性(例:虚弱(フレイル))

加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。



資料元 厚生労働省 後期高齢者の低栄養防止等の推進について より
平成27年10月2日 第89回社会保障審議会医療保険部会 資料4



フレイルチェック の概要

2



ここでは、「フレイルチェック」を行うにあたり、事業の目的、対象者、プログラムの概略を把握することを学習のねらいとしています。

事業の目的や、目指す姿をフレイルサポーターや地域住民にきちんと伝えることは、フレイル予防を効果的に進める上でとても重要です。また、地域への普及・啓発推進につながりますので、常に目的や目指す姿をみんなで共有しながら実施していきましょう。

2

フレイルチェックの概要

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

2-1 目的

本プログラムは、身体的、精神・心理的、社会的側面の衰えといったフレイルの基礎知識について学習し、フレイルチェックにより、必要な生活習慣の見直しの気づきを与えることで、フレイル予防を図っていくことを目的としています。

フレイルチェックで目指すもの

- フレイルの基礎知識およびこれらにつながる生活習慣の要因を学ぶ
- フレイルチェック「栄養とからだの健康チェック」で自分の健康状態を正しく認識する
- 自分の健康状態に応じた生活習慣の改善ポイントとセルフケア（自己管理）方法を知る

2-2 対象者

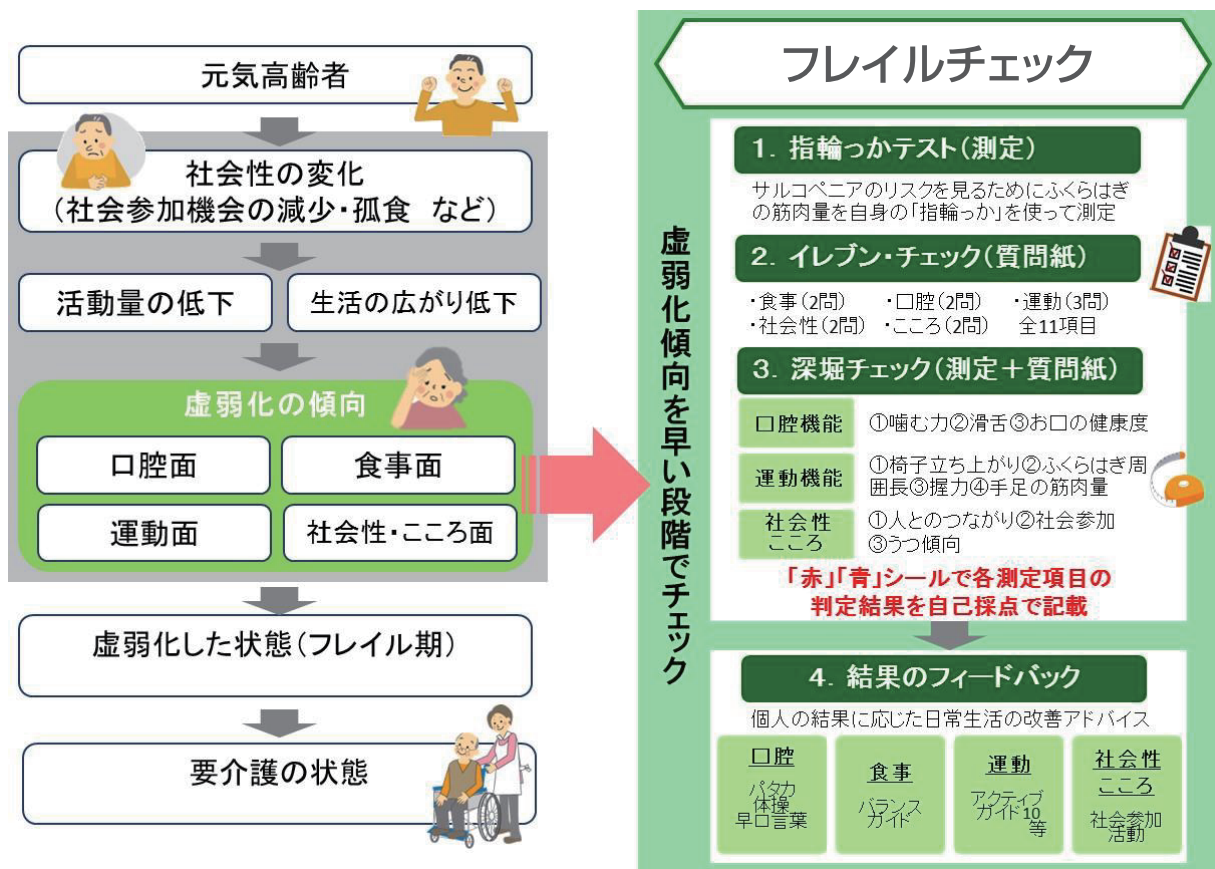
本プログラムは、要介護状態の手前の段階である「前虚弱（プレ・フレイル）」とその前後の境界領域に該当する人を早期発見することを目的にしていますが、予防意識の観点から、プログラムの対象者は、要介護状態を除く全ての人としています。

2-3 内容

本プログラムは、自分のフレイルの状態を「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」の面から総合的に見ていくため、「測定」と「質問紙」という方法を用いて把握していきます。

これらの結果を「赤シール」や「青シール」を貼って自己採点していきながら総合評価を行うとともに、「結果のフィードバック」では、個人の結果に応じ具体的な生活改善のポイントを学習していきます。

参加者一人ひとりが本プログラムをとおして、自分の健康状態や生活状況を振り返ることで、「気づき」を促すことがポイントです。



1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

フレイルチェック の実際

3

3-1 基礎知識編



「フレイルチェック」を実践するために必要な知識やスキルを「基礎知識編」「実践編」の2つの章にまとめています。

本章の基礎知識編では、最低限知っておいてほしいフレイルやサルコペニア等の学術的基礎知識を理解することを学習のねらいとしています。

3

フレイルチェックの実際

3-1 基礎知識編

フレイルチェックを行う上では、「基礎知識編」「実践編」「結果の説明編」の内容を理解して実施する必要があります。主な学習内容は以下のとおりです。

	学習内容	学習内容の詳細
基礎知識編	本プログラムを実施する上で、トレーナーおよびサポーターが知っておくべきフレイル予防に関する基礎的知識	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の虚弱（フレイル）について ・栄養からみた虚弱型フロー ・サルコペニアとは ・要介護状態の入り口となるサルコペニア<small>しよくりき</small> ・食力 ・地域の健康づくりの担い手 ・健康寿命の3つの柱
実践編		
導入	住民向けに本プログラムの目的や意義などに関する知識を提供する際の講義内容	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルの用語説明 ・サルコペニアの用語説明 ・健康寿命のための3つの柱 ・フレイルチェックと総合評価 ・フレイルチェックの流れ ・資料の確認
測定	測定方法の説明、ポイントの解説	<ul style="list-style-type: none"> ・指輪っかテスト ・イレブンチェック ・噛む力 咬筋触診テスト ・お口の元気度（質問紙） ・椅子立ち上がりテスト ・ふくらはぎ周囲長測定 ・握力測定 ・手足の筋肉量測定 ・人とのつながり（質問紙） ・社会参加（質問紙）
結果説明編	結果のフィードバックの方法の内容説明	<ul style="list-style-type: none"> ・総合チェックシートの見方 ・チェック結果に基づくアドバイス 栄養（食・口腔機能）編 運動編 社会参加編

3-1 基礎知識編

本プログラムは、住民が主体となって進めるプログラムです。

誰もができる簡便な方法を用いて、筋肉の衰えといった虚弱につながる原因を自らの手でチェックし、生活を見直す機会を提供していくことを目的としています。本取り組みを広く展開していくため、住民レベルで活動を推進できる「フレイルサポーター」の養成を行い、本事業を進めていきます。

ここでは、フレイルチェックの運営者およびフレイルサポーターが本プログラムを実施するうえで必要となる基礎知識を学習していきます。



3 フレイルチェックの実際 (3-1 基礎知識編)

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

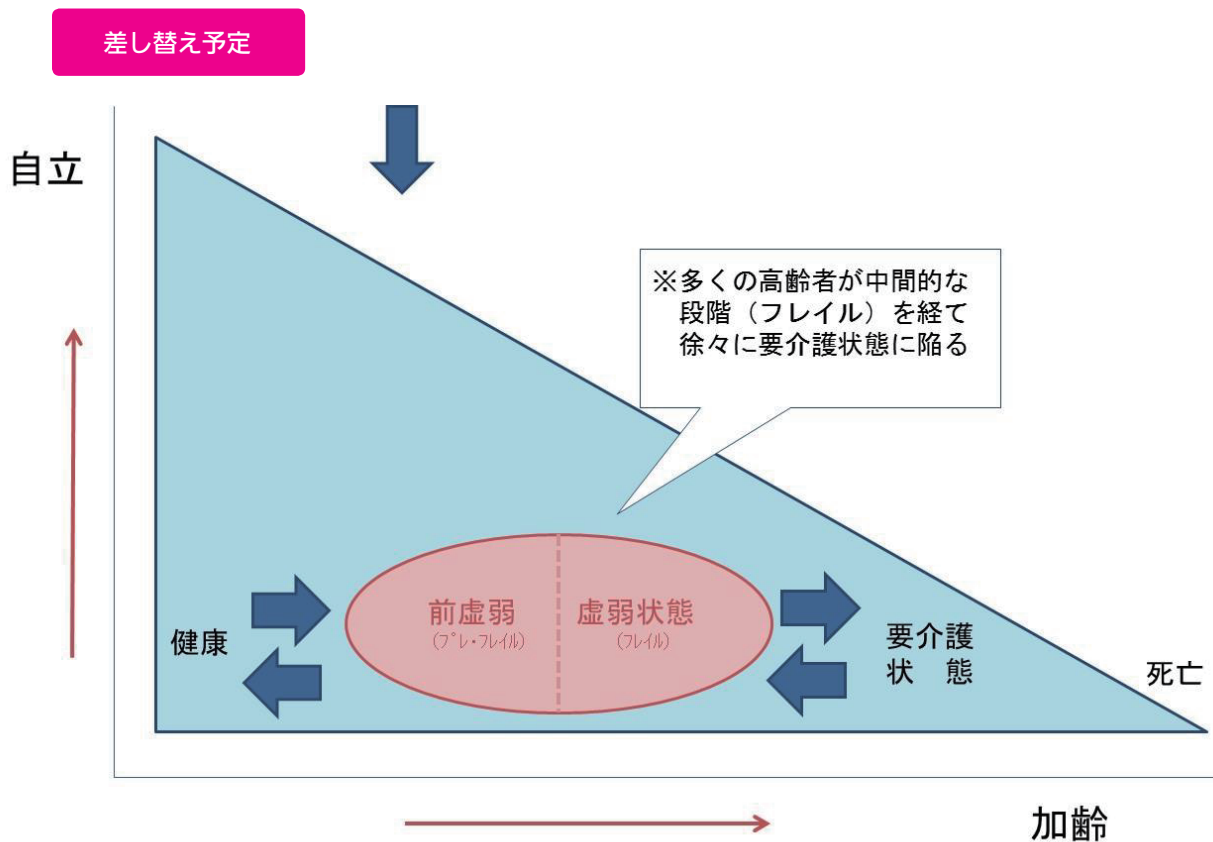
4 資料集

5 引用・参考文献

フレイル(虚弱)とは

ポイント

- 健康と要介護の間の虚弱状態を「フレイル」といいます。
- 予防意識を高めるために、2014年日本老年医学会から提唱された言葉が「フレイル」です。
- 適切な生活習慣の見直しを早期に行うことで、フレイルの状態から健康な状態に回復することが可能です。





解説

- フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態など危険性が高くなった状態をいいます。
- 後期高齢者（75歳以上）の多くの場合、健常な状態からフレイルを経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。
- フレイルの状態に至ると、7年間の死亡率が健常な人に比べて約3倍、身体能力の低下が約2倍あり、様々なストレスにも弱い状態になっていると言われています。
- フレイルは、適切な生活習慣の見直しにより、再び健常な状態に回復するという可逆性があるといわれています。
- フレイルの状態を早期に発見し、早期に対応することで、生活機能の維持・向上を図り、要介護に至る人を減らし、健康寿命をのばすことが期待されています。

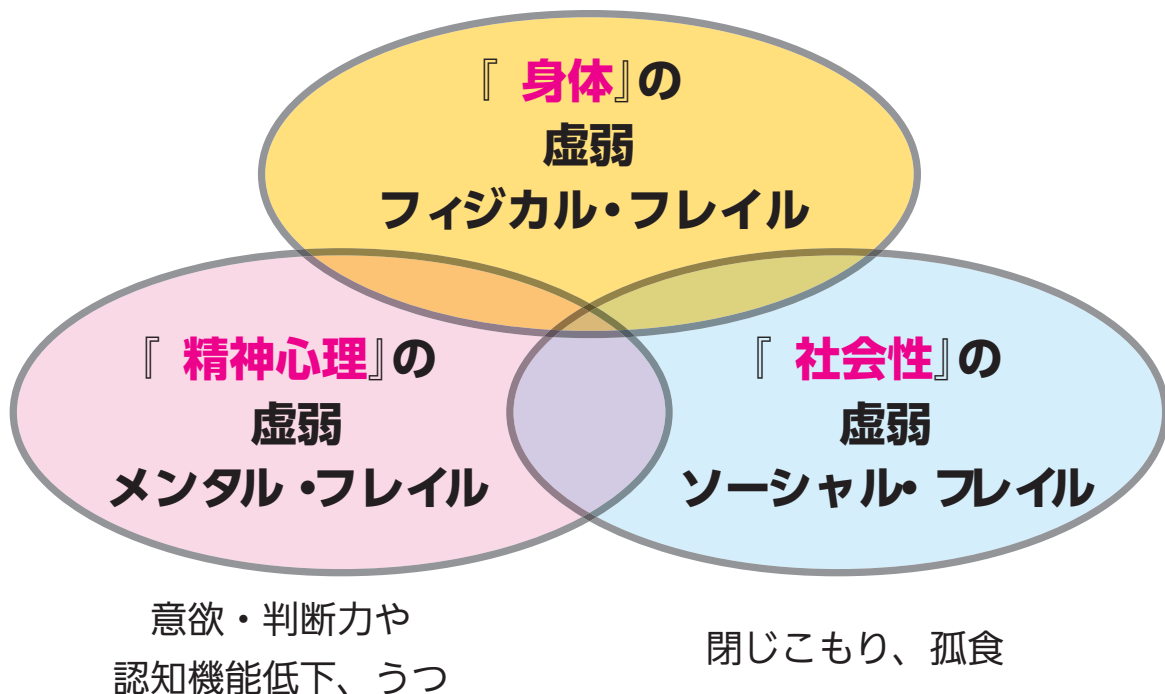
フレイルの多面的側面

ポイント

- フレイルは、身体機能に着目したものが多くですが、精神心理や社会性を含む多面的な概念です。
- できるだけ早期の段階で現状を認識し、フレイルにならないよう身体も心も整えていくことが重要です。

フレイルの多面性

低栄養・転倒の増加、口腔機能低下





解説

- フレイルは腰を曲げたり杖をついて歩いたりなど外面から分かる身体的なものだけではなく、社会性や心の側面が複雑に絡むことが大きな要因でもあるとわかってきました。
- 特に社会性がなくなることがフレイルの入り口だとわかってきました。例えば地域のサークル活動に参加していなかったり、相談できる家族や友人がいない、毎日一人で食事をする「孤食」などが当てはまります。
- フレイルを予防していくには、「身体的」「社会的」「精神的」それぞれの側面（一つのこと）だけに対応するのではなく、全体的なアプローチが重要です。身体も心もポジティブに生活していくことが、フレイル予防にはとても大切です。
- 慢性疾患（持病）を持っている人は、その持病のコントロールも大切です。体調を崩すと食欲が落ち、動けなくなると一気に筋肉量が減少し、さらに低栄養につながり、フレイルサイクルの悪循環が加速されます。

フレイルの多面的側面

ポイント

- フレイルは、身体機能に着目したものが多いですが、精神心理や社会性を含む多面的な概念です。
- できるだけ早期の段階で現状を認識し、フレイルにならないよう身体も心も整えていくことが重要です。

フレイルの進行イメージ

第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
社会参加	栄養 (食・口腔機能)	身体	重病
<ul style="list-style-type: none"> ・ 孤食 ・ うつ傾向 ・ 健康意識の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 虫歯、歯周病 ・ のみ込みにくさ ・ 食欲不振 ・ 食事の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 筋力低下 ・ 腰痛、ひざ痛 ・ 病気がち 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 要介護状態 ・ 寝たきり





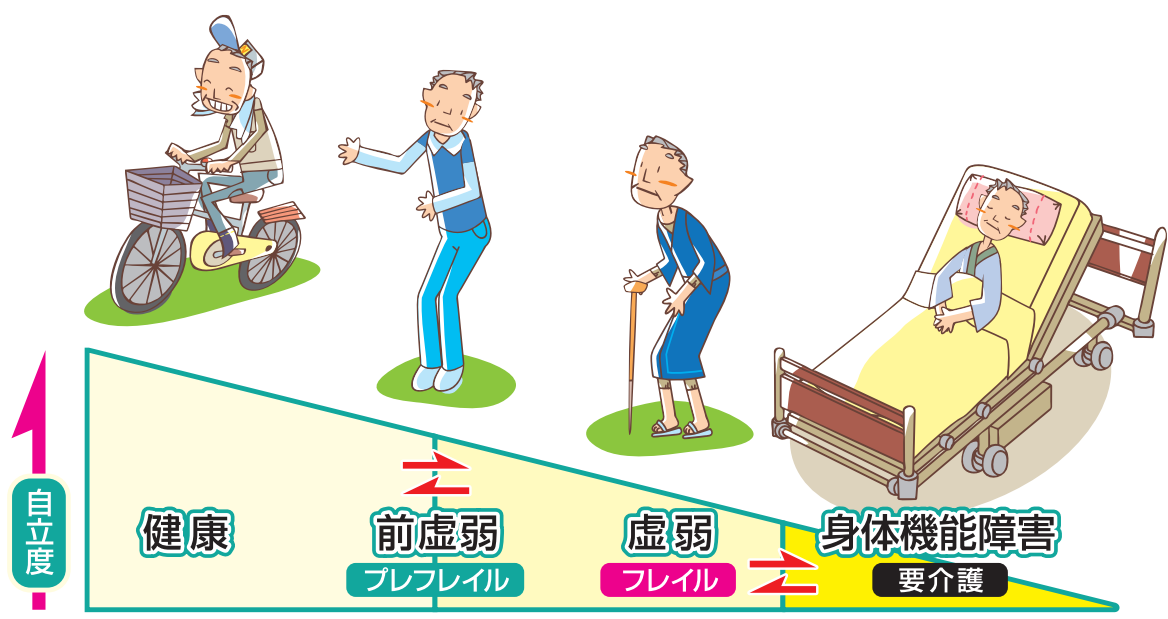
解説

- フレイルの進行の仕方は人により様々ですが、これまでの研究結果から、虚弱になる前兆として「社会参加」や「栄養（食・口腔機能）」の衰えが表れることがわかってきました。
- 川に例えると社会性の側面が一番上流（第1段階）にあり、次に栄養面（食・口腔機能）、身体活動面、心理面など多岐に渡り下流（第3・4段階）へと向かっていきます。
- 第2段階のフレイル期は幅が広く、多くの人がこの段階に収まります。この段階でフレイルに気づき、早期に対処すれば第3・4段階に進行してしまうのを防ぐことが可能です。同時に健康な状態に戻ることも可能です。
- 第2段階でフレイルの兆候を見逃してしまうと、第3段階の身体のフレイル期に陥ってしまいます。この段階を過ぎると要介護状態になり、前の段階への回復は難しくなります。

「プレ・フレイル(前虚弱)」から始める予防重視型システム

ポイント

- フレイルを早期に発見し適切な生活習慣の改善を行うことが重要です。
- フレイル予防の鍵となるのは、「運動（歩く・動く）」、「栄養・口腔（しっかり噛んで、しっかり食べる）」、「社会参加」の3つです。



生活習慣病予防
 メタボ予防
 ・歩く・動く
 ・適正なダイエット
 (腹八分)

介護予防
 予防重視型システム
 ・歩く・動く
 ・しっかり噛んで
 しっかり食べる
 ・社会貢献・参加
 (閉じこもらない)

虚弱期のケアシステムの確立
 医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム
 ・地域包括ケアと在宅医療の推進
 ・専門職および国民のお互いが学び、
 そして創り上げる
 ・どこまでも「食べる」にこだわる



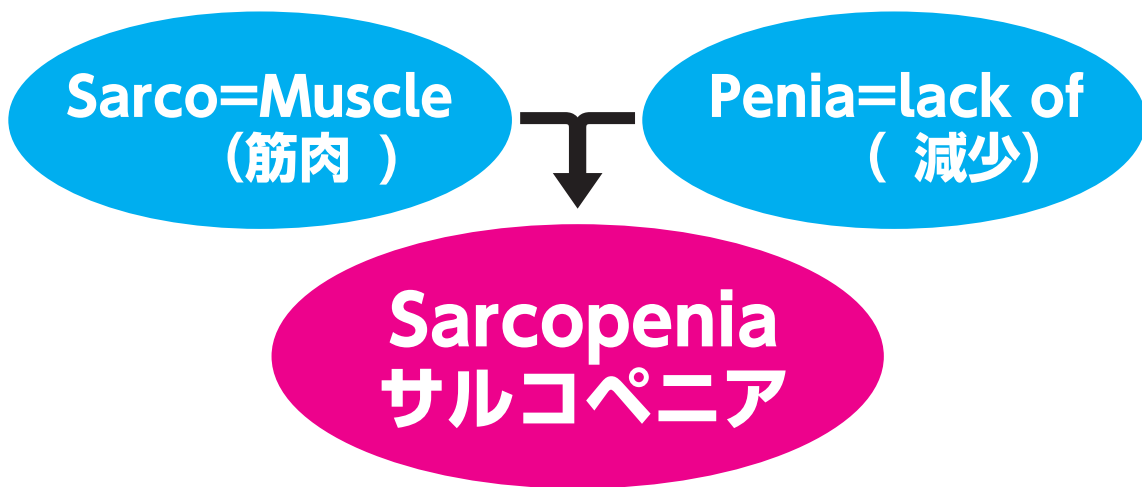
解説

- 高齢期になると、日常生活動作を支えるために必要な能力が低下していきます。これが進行すると、うつや引きこもりなどの精神・心理的問題につながります。
- フレイル予防には大きく2つの意味合いがあります。1つはフレイルにならないようにすること、もう一つは、例えフレイルの兆候が見られても、現在の状況から進行しないように維持もしくは少しでも改善させることです。
- 要介護状態になってから健康な状態に戻すことは困難ですが、早期に適切な対応ができれば、要介護状態に至る可能性を低減することができます。
- 歩く、動くといった「運動面」、しっかり噛んで、しっかり食べるといった「栄養（食・口腔機能）面」、人とのつながりをもつといった「社会参加面」などの生活習慣を意識することで、再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能になります。

「サルコペニア（筋肉減少症）」とは？

ポイント

- サルコペニアとは、筋肉を表す「サルコ」と減少を表す「ペニア」を合わせた医学用語です。
- フレイルの最たる要因の一つに筋肉の衰えがあり、サルコペニアはフレイルの根底をなし、要介護状態の入り口です。



<診断基準>

1. 低**筋肉量**・・・四肢両手足)の**筋肉量**
2. 低**筋力**・・・**握力**
3. 低**身体能力**・・・**通常の歩行速度**



解説

- サルコペニアは、低筋肉量（両手足の筋肉量）、低筋力（握力）、低身体能力（通常歩行速度）で診断をします。
- サルコペニアと考えられる人は、60～70歳で5～13%、80歳を超えると11～50%に及ぶと言われています。
- サルコペニアはフレイルの根底をなし、要介護状態の入り口として注意が必要です。筋肉が減少するとさまざまな弊害が引き起こされ、要介護状態へと近づいていきます。
- 純粋に加齢によるものは一次性サルコペニアと呼ばれます。病気や生活習慣、食生活によるものは二次性サルコペニアと呼ばれ、これは予防可能であると考えられています。

「サルコペニア（筋肉減少症）」とは？

ポイント

- 運動や食事量の減少により、筋肉の合成量が低下してバランスが崩れ、筋肉が減少する傾向が現れます。
- サルコペニアになると、様々な要因により要介護状態になるリスクが高まります。

サルコペニア

外出しなくなる

バランスが悪くなる

噛めなくなる

人とのかわりが減る

転びやすくなる

食欲がなくなる

認知症のリスクが高まる

骨折しやすくなる

栄養が不足する

要介護状態



図は
再考中



解説

- サルコペニアになると外出が億劫になり、社会参加の機会が減少して認知症の発症リスクが高まるとともに、転倒や骨折のリスクが高まり、最悪の場合は要介護状態に至ります。
- さらに、口腔機能を維持することも重要です。しっかり食べられなければ食欲低下・低栄養状態を招き、筋肉は更に減少するといった悪循環を招きます。
- 口を動かすのも筋肉であり、口腔機能の維持にはとても重要です。筋肉の減少を防ぐためにも、固い食べ物も取り入れ、しっかり噛んで食べることが大切です。
- 「しっかり噛んで、しっかり食べて、しっかり動き、そして社会性を高く保つ」この習慣を意識して日常生活を送ることが、サルコペニアの予防、ひいては要介護の予防につながります。

フレイル・サルコペニア予防の3つの柱

ポイント

- 柏市における栄養とからだの健康増進調査（柏スタディ）の結果、フレイルやサルコペニアの予防には、3つの要素（栄養・運動・社会参加）が関わることが分かってきました。
- 栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加のどの側面が欠けてもフレイル・サルコペニアのリスクが高まるため、包括的に取り組んでいく必要があります。





解説

- 2012年度から3年間、千葉県柏市で地域在住高齢者約2000人を対象とした大規模健康調査（柏スタディ）の結果、フレイルやサルコペニアに大きく3つの要素（栄養・運動・社会参加）が関わっていることが分かってきました。
- 高齢期の方々（自立～要支援）の全身の栄養状態と食事摂取状況、筋肉量や筋力、歩行速度など様々な身体能力に加え、嚥む力や飲み込み、舌の力の強さといった口の機能、そして社会性や精神心理など、多岐にわたる調査項目を設定しました。そして、将来食べる力や飲み込む力、そして体の筋力が落ちやすいのはどのような場合なのかについてデータ解析を行いました。
- 分析の結果、栄養（食・口腔機能）、運動、社会性のどの側面が欠けてもサルコペニアのリスクが高まることがわかりました。例えば、しっかり食べて運動をしても、社会参加をしていない人はサルコペニアやフレイルのリスクは高くなることから、3つの柱をバランスよく維持していくことが重要です。

3 フレイルチェックの実際 (3-1 基礎知識編)

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

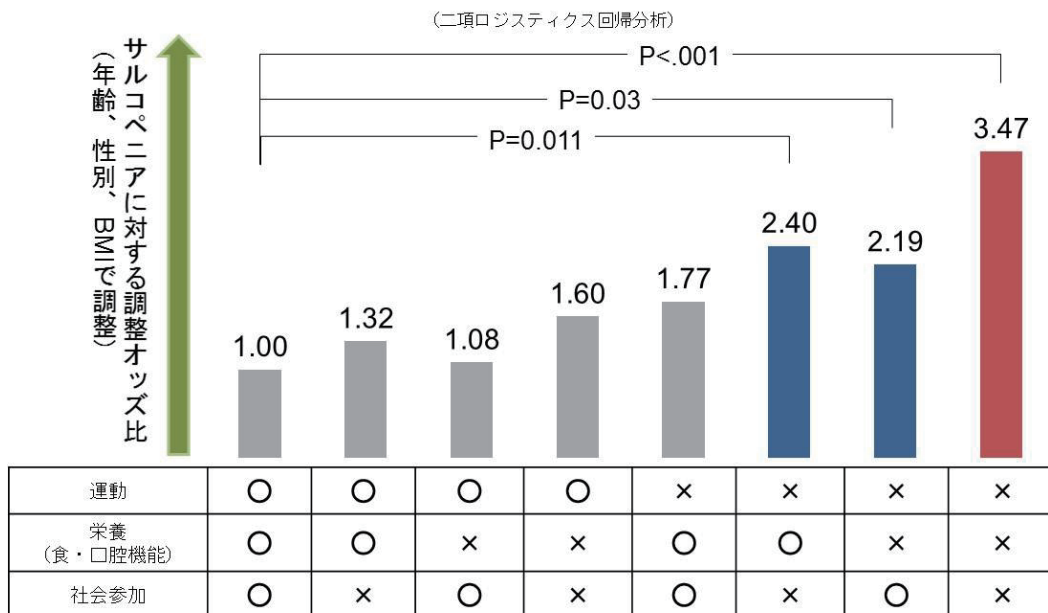
5 引用・参考文献

「栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加」がサルコペニアと強く関連

ポイント

- サルコペニア予防においては、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加の3要素を包括的に取り組むことの重要性が明らかになりました。

差し替え予定



【運動】○：1回30分以上の汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施している

【栄養(食・口腔)】○：ほとんど毎日4食品群以上食べているandさきいか・たくあん位の固さの食べ物がかめる

【社会参加】○：サークルや団体などの組織・会に2つ以上入っている

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)(H26年度データより:未発表)



解説

- 運動（1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している）、食（ほとんど毎日、4食品群以上食べている）、社会参加（サークルや団体などの組織に2つ以上入っている）といった3つの柱となる生活行動がとれている方は、サルコペニアのリスクが低くなることがわかってきました。
- 筋肉をつくるには、運動と適切な栄養の両方が大切です。一般に高齢者は栄養不足になりやすく、栄養が足りない状態で運動すると、不足した栄養素を自分の体から補うしかないため、筋肉や脂肪の分解が進んでしまい逆効果になってしまいます。
- さらに、社会参加の状況もサルコペニアのリスク要因となります。
- サルコペニアのリスクだけでなく、ロコモティブシンドロームやうつ傾向のリスクなどの相関が認められています。

研究結果から住民主体のフレイル（サルコペニア）予防へ

ポイント

- 柏スタディの研究成果に基づき、住民が主体となって、身近な場で楽しく継続的にできるフレイルチェックとして開発されたのが、本プログラムです。
- 早期にフレイル（サルコペニア）徴候に気づき、自分事として捉えることが予防につながります。

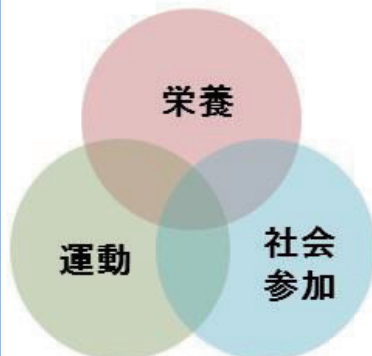
差し替え予定

柏スタディの新たな知見



住民主体のフレイルチェック

- フレイルの徴候への「気づき」を促す
- 包括的なデータの収集
- 介入前後に実施





1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

解説

- これからの高齢期の生き方は、できる限り元気で自立した生活を目指すことが大切です。「人生 90 年」をいかにより豊かに生きるかは、一人ひとりに課された大きな課題です。
- 早期にフレイル（サルコペニア）徴候に気づき、自分事として意識することが、予防につながります。また、これらの概念を広く普及させていくことが大切です。
- 本プログラムの担い手は、住民の皆さんです。これからの介護予防は、元気な高齢者の社会参加が不可欠です。
- フレイル予防を普及・啓発を担う地域サポーターを養成するとともに、フレイルチェックの全国展開を目指しています。

フレイルチェック の実際

3

3-2 実践編 導入



本章の「実践編（導入）」では、講座を実践する際に、導入の段で参加者に伝えてほしいフレイルチェックに関するポイントをまとめています。あわせて、その根拠や分かりやすく伝えるための解説もつけています。

これらの内容を十分理解して、フレイルサポーターや地域住民に分かりやすく伝えられるようになりましょう。

3

フレイルチェックの実際 3-2 実践編 導入

フレイルトレーナー・フレイルサポーター活動の心得

■ 活動の時間にはゆとりをもとう

活動できる時間や場所などは人それぞれ限界があります。長く続けるためにも無理をしない範囲で活動をしましょう。

■ できることから始めよう

まず自分ができるところから始め、自信がついたら次の課題に取り組むことが大切です。まずはできることから始め、基礎を固めましょう。

■ 活動を通して学び、振り返ろう

フレイル予防の大切さを学び、知識を深めていくことが大切です。また、フレイルチェックでは、チームワークを要求されることもあります。サポーター活動を自分自身、そしてチームで振り返り、常に改善するよう努めましょう。

■ 秘密を守ろう

活動の中では、参加者個人の様々な情報などを知ることとなります。この活動は サポーターと参加者との信頼関係において成り立っています。プライバシーはしっかりと守りましょう。

■ 自分の健康を第一に活動しよう

自分の健康がすぐれない時に無理して活動する必要はありません。この活動は、主に体力的に弱い立場である高齢者を対象とした活動のため、自分の病気を参加者にうつすということにもなりかねません。自分の健康を第一に活動しましょう。

■ 安全に配慮しよう

活動内容の確認、緊急時の対応方法、適切な人員配置など様々な安全対策が必要です。サポーター全員で確認するよう心掛けましょう。少々のミスは許されるという考えは思わぬ事故やトラブルを生む原因となります。



導入準備

- 机・椅子・配布プリント・測定機器の準備など、サポーター全員でおこなしましょう。
- 担当の確認、緊急時の対応方法などをしっかりと確認しましょう。
- 会場の準備はチームワークが一番培われる場面です。みんなでやることで連帯感が生まれ、お互いに不足するところを補い合いましょう。

フレイルチェック

- 明るくはっきり挨拶しましょう。
- 参加者のプライドを尊重しましょう。
- 参加者のペースに合わせ、援助が必要な時に支援しましょう。
- 参加者の話に耳を傾けましょう。
- 見張りや詮索と受け取られないよう、適度な距離を保つよう注意しましょう。

片付け

- 必要なデータはすべて収集し、漏れがないかどうか確認しましょう。
- 机・椅子など会場の備品は、サポーター全員で片づけましょう。
- 今日の出来事を皆で振り返り、良かったことや反省点を共有し、次回へ繋げるようにしましょう。

3 フレイルチェックの実際 (3-2 実践編)

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

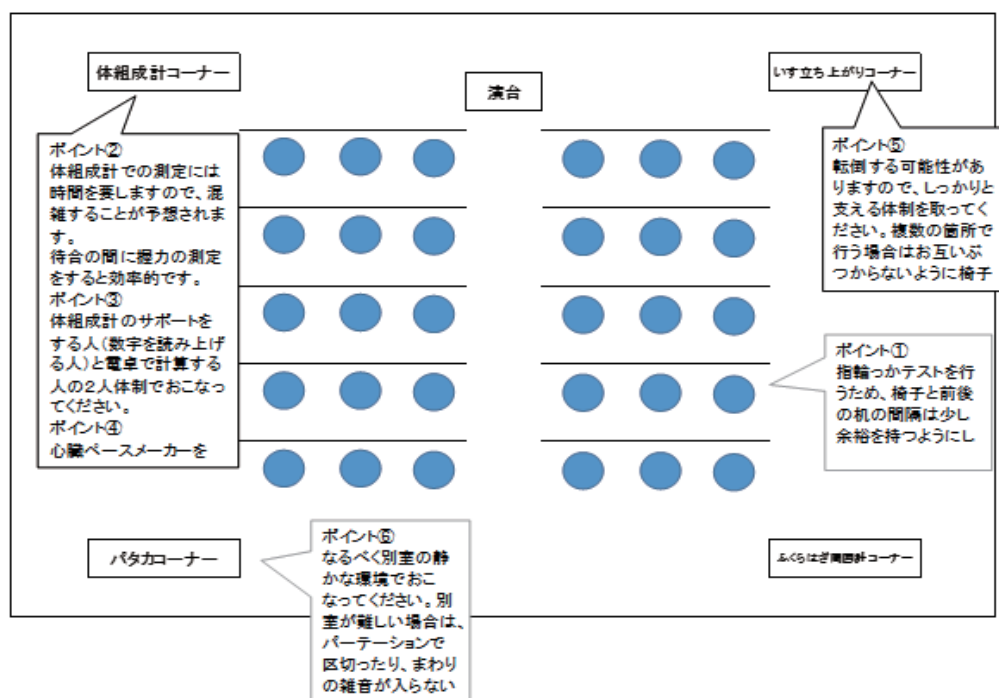
必要物品一覧

1	体組成計	12	定規
2	除菌ティッシュ	13	案内札 (ラミネート加工)
3	ごみ袋	14	フレイルサポーター用名札
4	健口くん	15	Tシャツ
5	握力計	16	同意書
6	メジャー	17	指輪っかテスト・イレブンチェックシ
7	電卓	18	栄養とからだの健康チェック
8	青シール・赤シール	19	栄養とからだの健康チェック質問票
9	鉛筆	20	アンケート (GOHA I 等)
10	記入板	21	アンケート (感想等)
11	はさみ	22	フレイル予防ハンドブック

回収物一覧

1	同意書
2	指輪っかテスト・イレブンチェックシート 切り取り部分
3	栄養とからだの健康チェック 切り取り部分
4	アンケート (GOHA I 等)
5	アンケート (感想等)

会場設営の例





「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

ポイント

- フレイルという言葉覚えてもらい、その意味や重要性を理解してもらうことを目的とします。

解説

- フレイルとは健康と要介護状態の間の弱っている状態のことです。
- 要介護状態にならないためには、自分の身体やこころ、生活の状態を把握することが大事です。
- フレイルチェックは、自分のちょっとした身体やこころ、生活の変化、すなわちフレイルの兆候にできるだけ早く気づくことを目的に行います。
- 自分のどこが弱ってきているのかを早くチェックできれば、要介護にならないように予防することができます。

フレイルの最も大きな原因の一つ：筋肉の衰え

ポイント

- サルコペニアという用語、意味やその重要性を理解するとともに、フレイルとサルコペニアの関係性を理解してもらうことを目的とします。

解説

- サルコペニアとは、加齢により筋肉が減少した状態を表す医学用語です（筋肉を表す「サルコ」と減少を表す「ペニア」の造語です）。
- 筋肉が衰えると、外出が億劫になる、転びやすくなる、食欲がなくなるなどの兆候が現れます。お口の筋肉が弱り、噛みにくい食べ物（たんぱく質など）を控えてしまうため、ますます筋肉が減ってしまいます。こうした悪循環を経て、多くの場合には、要介護になると考えられています。
- サルコペニアはフレイルという大きな概念の一部です。そのため、フレイルを予防するには筋肉を維持・向上することがとても重要になってきます。

導入

研究結果からわかった健康長寿の3つの柱

ポイント

- フレイルチェックは科学的根拠に基づいて作られていること、またフレイル予防に重要な3要素があることを理解してもらうことを目的とします。

解説

- 東京大学高齢社会総合研究機構は、3年に渡り千葉県柏市で大規模な調査研究を行ってきました。
- 2000人を超える地域在住高齢者の血液や栄養の状態、生活機能などを測定した結果、フレイルを予防して健康で長生きするためには、大切な要素が3つあることがわかりました。
- それは「栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加」です。これらの3要素は全て、フレイルやサルコペニアを予防するために重要です。
- フレイルチェックは参加者がフレイルの兆候を自ら発見できるように、千葉県柏市での研究結果を凝縮して開発されました。

個人情報保護と参加同意

ポイント

- フレイルチェックで取り扱う個人情報の保護について理解してもらい、参加同意を得ることを目的とします。

解説

- フレイルチェックは研究活動でもあることから、個人情報を取り扱います。
- 参加者の情報は個人が特定されない形で分析され、全体の結果が学会や学術論文などで公表されることを説明します。
- また、参加は自由意思によるものであること、途中でいつでも中断できること、同意しなくても何ら不利益を受けることはないことを説明します。
- 参加者から(署名入りの)参加同意書を提出してもらいます。



フレイルチェックの流れ

ポイント

- フレイルチェックの流れを説明し、全体の流れを理解してもらうことを目的とします。

解説

- フレイルチェックは、全体で行う簡易チェック、個別の測定を含む総合チェックに分けられます。
- 質問紙や測定機器を用いて、栄養（食・口腔機能）、運動、社会性・こころのフレイルの兆候を測定し、自分自身で結果を確認しながら総合チェックシート（通知表）を作成していきます。
- 全体で、約2時間のプログラムです。

プログラム

時間	内容
10分	導入
20分	簡易チェック（全員で実施） 1. 指輪っかテスト & イレブン・チェック 2. 噛む力（咬筋触診）
45分	総合チェック [測定]（グループ単位で実施） 1. 滑舌「パタカ」 2. いす立ち上がりテスト 3. ふくらはぎ周囲長 4. 握力 5. 手足の筋肉量
15分	総合チェック [質問紙]（全員で実施） 1. お口の元気度 2. 人とのつながり、社会参加 3. こころ
20分	結果のフィードバック（答え合わせ）&まとめ
10分	アンケート（感想など）

フレイルチェック の実際

3

3-2 実践編 測定



本章の「実践編（測定）」では、講座の中で行う各測定項目の実施目的、測定の際の方法やポイントをまとめています。

正しい計測方法や、安全の確保などきちんと理解して頂く事が大切ですので、これらの内容を十分理解して、フレイルサポーターや地域住民に分かりやすく伝えられるようになりましょう。

3

フレイルチェックの実際 3-2 実践編 測定

指輪っかテスト

目的

自分のふくらはぎの筋肉量を「指輪っかテスト」という簡易計測方法を使ってみていきます。

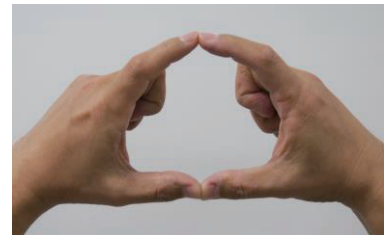
必需品など

※座った場所でそのまま実施可能

- 椅子もしくは台（膝が直角になる状態で座れる高さのもの）
- 簡易チェックシート（指輪っかテストとイレブン・チェック）、総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

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

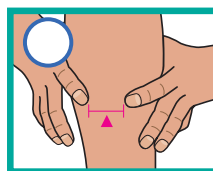


解説

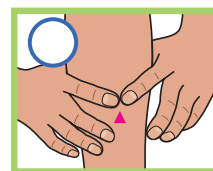
- 測定機器を使わず自分のふくらはぎを指で囲むことで、自分の筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です。サルコペニアのリスクを見てください。
- 囲めない、又は、ちょうど囲める人はサルコペニアのリスクが低いです。逆に隙間ができてしまう人は危険信号です。

判別方法

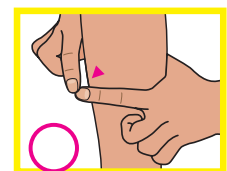
- 囲めない、または、ちょうど囲める人は「青」。
- 隙間ができてしまう人は「赤」。
- 簡易チェックシートと総合チェックシートに「青」または「赤」のシールを貼ります。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

指輪っかチェック



測定時のポイント

- ① 前かがみになるので、ぶつからないように自分の周りのスペースを確保します。
- ② 利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを測ります。
- ③ 膝の角度は 90 度になるようにします。
- ④ 親指が後ろにくるようにして、ふくらはぎに対して垂直に「指輪っか」で囲みます。
- ⑤ ふくらはぎをギュッと締め付けるのではなく、軽く添える程度で測ります。

イレブン・チェック

目的

健康を維持していくうえで重要な食習慣、口腔機能、運動、社会性や
 ところに関する生活習慣を 11 項目の簡単な質問票を用いて確認します。

必需品など

※座った場所でそのまま実施可能

- 簡易チェックシート (指輪っかテストとイレブン・チェック)
 総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)
- 筆記用具 (鉛筆、青・赤シール)

方法

- イレブン・チェックの質問紙を用いて、自分自身の生活習慣の状況を確認します。

解説

- 「はい」「いいえ」の 2 択で 11 項目の質問に答えてもらい、参加者の元気を測る簡易型のチェックシートです。
- 健康を維持していくうえで重要な、食習慣 (2 項目)・口腔機能 (2 項目)・運動 (3 項目)・社会性やところ (4 項目) の全 11 項目の質問です。

判別方法

- 「はい」「いいえ」の回答に、好ましい習慣の場合 1 点、好ましくない習慣の場合 0 点で、全 11 問の合計点数を算出します。そのうち食習慣が 2 点、その他の習慣の設問が 9 点の配分になっており、得点に応じて総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

■ 食習慣の設問 2 問

- 青判定：2 点 ● 赤判定：0～1 点

■ その他習慣の設問 9 問

- 青判定：6～9 点 ● 赤判定：0～5 点

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

ID:
※左と同じ色のシールを貼って提出してください

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか			
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか			
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか			
4. お茶や汁物でむせることがありますか			
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			
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			
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			
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか			
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか			
10. 自分が活気に溢れていると思いますか			
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか			

はい：青シール
いいえ：赤シール
で判定

反転・設問項目
いいえが青シールの項目が3つあるので注意

青シール（1点）・赤シール（0点）で合計点数を集計

測定時のポイント

- ① 「はい：青」「いいえ：赤」で判定します。（イレブン・チェックシートの切り離し部分にも、同じ色のシールを貼ります）
- ② 濃いグレーの項目（4、8、11）は「はい」と「いいえ」が逆転しています。参加者が間違えてシールを貼っていないか確認をしてください。
- ③ 青シール1点、赤シール0点で、合計点数をカウントします。イレブン・チェックシートにシールを貼り終えたら、総合チェックシートにイレブン・チェックの得点を記入し、総合判定として、青シールか赤シールいずれかを貼ります。

噛む力

目的

お口の健康度（噛む筋肉の強さ）を「咬筋触診」を用いて確認します。

必需品など

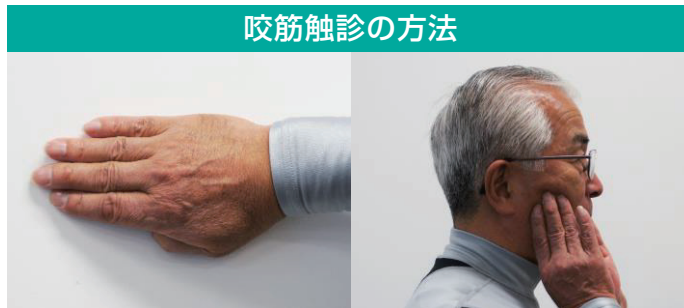
※座った場所でそのまま実施可能

- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 人差し指から小指までの4本の指を、耳の前のもみあげのあたりにあてます。
- 奥歯をぐっと噛みしめ、収縮する筋肉の固さを自分で確かめます。

咬筋触診の方法



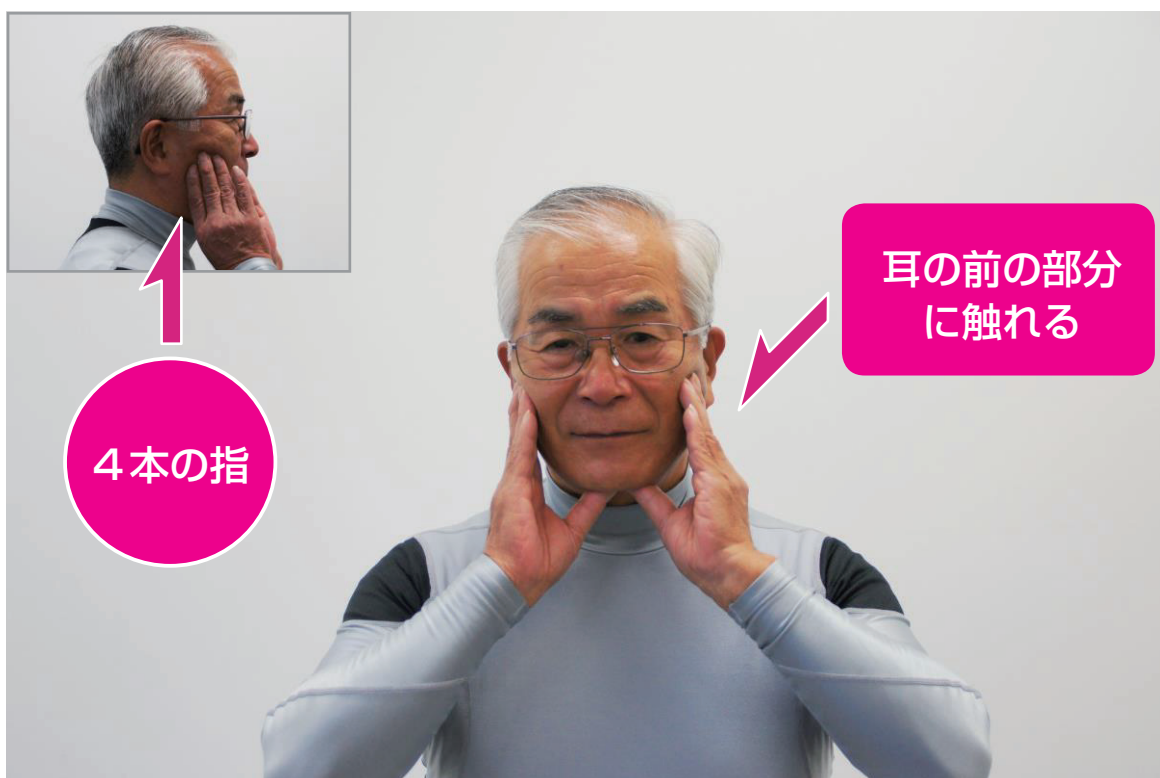
解説

- ものを噛む時には「咬筋（こうきん）」という筋肉が動いています。
- 咬筋の収縮を評価し、噛む力の強さをチェックします。

判別方法

- 強い（青判定）：指先が強く押され咬筋が硬くなっている場合。
- 弱い（赤判定）：指先が弱く押され（または押される感覚がなく）咬筋が硬くなっているのがほとんど感じるできない場合、左右の差が大きい場合。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

噛む力「咬筋触診」チェック



測定時のポイント

- ① 左右の耳の前の部分を人差し指、中指、薬指、小指で軽く触れ、「痛くない範囲で、できるだけ強く奥歯でかんでください」と説明します。
- ② 咬筋が固くなり指が押される感覚を自分の指先で評価します。
- ③ 膝に痛みがある場合は、無理に検査を行わないでください。
- ④ 参加者が適切に咬筋に触れているかを確認してください。

※ 入れ歯を使用している場合は入れた状態で評価します。

3 フレイルチェックの実際 (3-2 実践編 測定)

滑舌「パタカ」

目的

お口の健康度を見るために、機器を使って滑舌のレベルを確認します。

必需品など

- 健口くんハンディ
- 総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)
- 筆記用具 (鉛筆、青・赤シール)

方法

- 測定人員 1 名必要
- 5 秒間になるべく早く「タ」(もしくは「カ」) 音を繰り返し発音してもらい、その回数を測定器でカウントします。

滑舌「パタカテスト」の方法



健口くんハンディ



解説

- 口や舌の筋肉の状態を見るために、「パ」「タ」「カ」を発音してもらい滑舌の検査をします。「パ」は唇、「タ」は舌の前方、「カ」は舌の後方の動きが必要になります。

判別方法

- 5 秒間にカウントされた回数と 1 秒あたりの平均回数が表示されます。
- 1 秒間に 6 回以上の場合は「青」、1 秒間に 6 回未満の場合は「赤」の判定シールを貼ります。

総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

滑舌「パタカ」チェック

できるだけお口に近づけて測定



測定時のポイント

- ① 雑音の少ない、静かな環境で行ってください。
- ② 始めるときの合図は、明確に行ってください。
例：「今から測定を開始します。よういスタート」など。
- ③ 測定機器を口に近づけて、発音を始めていただいたらすぐに「開始」を押し、音が鳴ったら、「測定終了です」と伝えます。

流れ

検査者：「よういスタート」

参加者：「タタタタタ……」

(発音を始めてから) 検査者：開始ボタンを押します。

3 フレイルチェックの実際 (3-2 実践編 測定)

椅子立ち上がり

目的

足腰の筋力とバランスをチェックするために、椅子からの片足立ち上背がりの状況を確認します。

必需品など

- 椅子もしくは台 (約40cm)
- 総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)
- 筆記用具 (鉛筆、青・赤シール)

方法

- 測定人員2名以上必要 (転倒予防のため)
- 椅子に浅く腰掛け、胸の前で両手を組みます。
- 勢いをつけずにゆっくりと椅子から片足で立ち上がります。このとき、反対の足は地面から離しておきます。
- 立ち上がったら、そのまま3秒間片足で立っているかどうかをチェックします。



解説

- 足腰の筋肉、骨、関節などのレベルを総合的に評価できます。
- 40cm台からの片足立ち上がりは「ロコモティブシンドローム」の評価指標としても用いられています。

判別方法

- 立ち上がって3秒間そのまま立っていられれば「青」、立ち上がれないか、立ち上がっても3秒間そのまま立っていられない場合は「赤」とします。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「椅子立ち上がり」チェック

「ふくらはぎ周囲長」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① 転倒しないように周りで支えられる体制をとってください。
- ② 転倒した場合を想定し、周辺の安全管理を十分行ってください。
- ③ 膝に痛みがある場合は、無理に検査を行わないでください。
- ④ 左右どちらの足で行ってもかまいません。片足は床から離し勢いをつけずゆっくり立ち上がります。

3 フレイルチェックの実際 (3-2 実践編 測定)

ふくらはぎ周囲長

目的

サルコペニアのリスクを見るために、ふくらはぎの太さを計測します。

必需品など

- 椅子もしくは台
- メジャー
- 総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)
- 筆記用具 (鉛筆、青・赤シール)

方法

- 測定人員 1 名必要
- 椅子に腰かけ、利き足ではない方のふくらはぎをだしてもらいます。
- ふくらはぎの一番太いところをメジャーで測定します。



解説

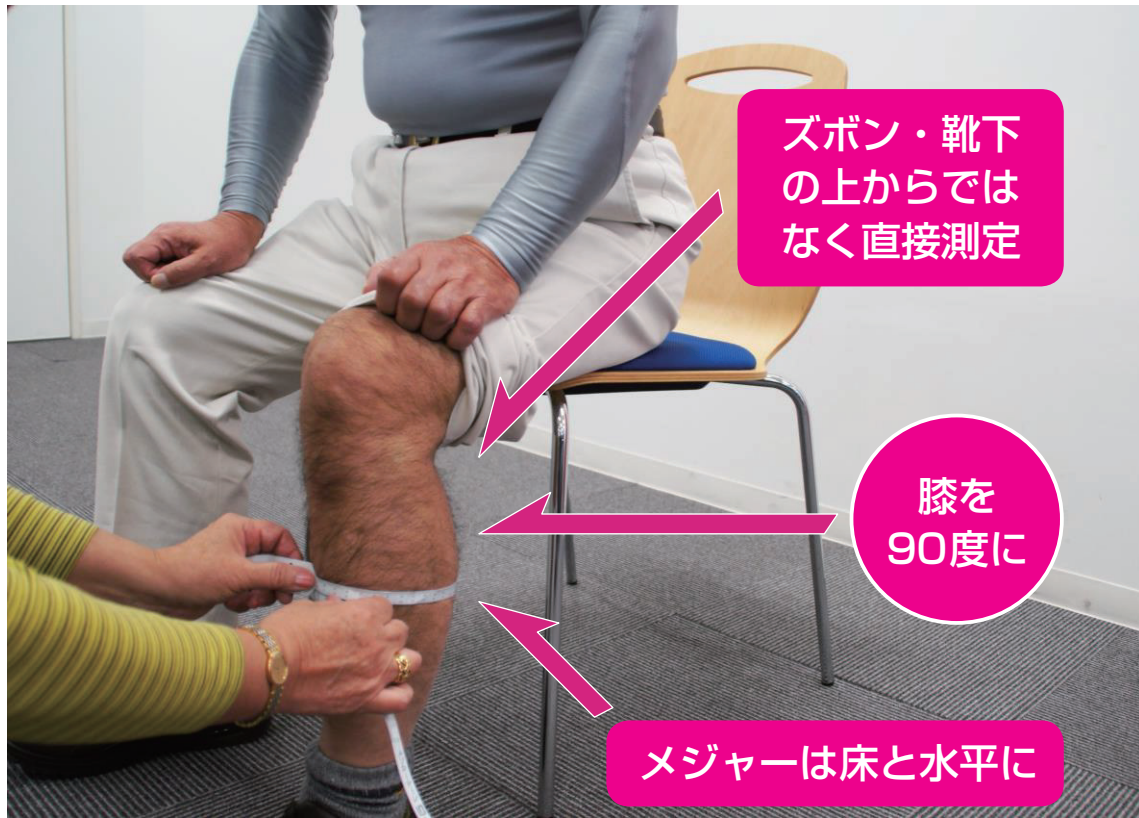
- サルコペニアのリスクがあるかどうかをチェックします。
- 指輪っかテストがきちんとできているのかも確認します。

判別方法

- 男性 34cm 以上、女性 32cm 以上の場合は「青」、男性 34cm 未満、女性 32cm 未満の場合は「赤」のシールを貼ります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「ふくらはぎ周囲長」チェック

「ふくらはぎ周囲長」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① ズボンや靴下の上からではなく、直接測定します。
- ② 利き足ではない方の足を測定します。
- ③ 足を地面につけて、膝を90度曲げます。
- ④ メジャーはズボンと水平にして、ふくらはぎの一番太い部分を測定します。

3 フレイルチェックの実際（3-2 実践編 測定）

握力

目的

サルコペニアのリスクを見るために、握力の強さを計測します。

必需品など

- 握力計
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 測定人員 1 名必要
- 立ったまま、利き手で握力計を握ります。
- 肘を伸ばし、少し腕を広げます。
- 力を入れてもらい、握力を測定します。



解説

- サルコペニアのリスクがあるかどうかをチェックします。

判別方法

- 男性 30kg 以上、女性 20kg 以上の場合は「青」、男性 30kg 未満、女性 20kg 未満の場合は「赤」のシールを貼ります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「握力」チェック

「握力」測定時のポイント



測定時のポイント

- ① 立ったまま、利き手で測ります。
- ② 腕を下に伸ばして握力計をしっかりと握ります。息を止めずにゆっくり力を入れた状態で測定します。
- ③ 握力計が体につかないように注意します。
- ④ 血圧の高い方には行わないでください。

3 フレイルチェックの実際 (3-2 実践編 測定)

手足の筋肉量

目的

サルコペニアのリスクを見るために、手足の筋肉量を計測します。

必需品など

- 体組成計
- ウェットティッシュ、ゴミ袋
- 総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)
- 筆記用具 (鉛筆、青・赤シール)

写真変更
予定



方法

- 測定人員 2 名必要 (1 台につき)
 1. ON にしてから呼出 (①) → ゲスト → 設定 (②)
 2. 年齢 → 設定 (②)、性別 → 設定 (②)、性別 → 設定 (②)
 3. 体組成計に裸足でのり、ハンドルを軽く握る。ピッと音がするまでそのまま静止して全身の筋肉量を記録する
 4. 左下オレンジのボタン (③) を押して、体幹の筋肉量を記録する
 5. 電卓を使い、四肢骨格筋量を算出し、記録する (全身 - 体幹 = 四肢骨格筋量)
 6. 電卓を使い、四肢骨格筋量 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の値を記録する

解説

- 身体に微弱電流を流しその抵抗値から筋肉量を算出しています。これは生体インピーダンス法といわれる測定方法で、サルコペニアの診断に大変重要です。

判別方法

- 男性 7.0kg/m²以上、女性 5.7kg/m²以上の場合は「青」のシールを、男性 7.0kg/m²未満、女性 5.7kg/m²未満の場合は「赤」のシールを貼ります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

「手足の筋肉量」チェック

「手足の筋肉量」測定時のポイント



測定時のポイント

- ❶ 測定は素足で行います。靴下やストッキングは脱いでもらってください。
- ❷ 一人測定するごとに、ウェットティッシュで体組成計の表面を拭きます。
- ❸ カーペットの上など軟らかい床面で測定すると正しく計測できませんので、硬い床面で行ってください。
- ❹ 心臓ペースメーカーのある方には検査を行わないでください。

3 フレイルチェックの実際（3-2 実践編 測定）

質問紙：お口の元気度

目的

質問紙を使ってお口の元気度の状態を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（お口の元気度）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 過去3カ月のうちに、どのくらいの頻度で質問のようなことがあったかを聞きます。
- 質問をひとつひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、合計点数を出してもらいます。

解説

- お口に関する12問の質問からなる General Oral Health Assessment Index (GOHAI) という質問尺度の日本語版です。

判別方法

- 58点以上は「青」、58点未満は「赤」になります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献



お口の元気度

		いつもそうだった	よくあった	時々あった	めったになかった	全くなかった
(1)	口の中の調子が悪いせいで、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(2)	食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか（例：かたい肉やリンゴ など）	1	2	3	4	5
(3)	食べ物や飲み物を、楽にすつと飲みこめないことがありましたか	1	2	3	4	5
(4)	口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(5)	口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(6)	口の中の調子のせいで、人とかかわりを控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(7)	口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか	1	2	3	4	5
(8)	口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか	1	2	3	4	5
(9)	口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10)	口の中の調子が悪いせいで、人目を気にすることがありましたか	1	2	3	4	5
(11)	口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(12)	口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか	1	2	3	4	5

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

3 フレイルチェックの実際（3-2 実践編 測定）

質問紙：人とのつながり

目的

質問紙を使って人とのつながりの状況を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（人とのつながり）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 質問を一つひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、合計点数を出してもらいます。

解説

- 高齢者の社会的ネットワークを測定するために世界中で用いられている Lubben Social Network Scale という質問尺度の短縮日本語版です。

判別方法

- 12点以上は「青」、12点未満は「赤」になります。
- 総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献



人とのつながり

	0.	1.	2.	3.	4.	5.
(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う <u>家族や親戚</u> は何人位いますか	0人	1人	2人	829人	528人	9人以上
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会 や 消息を取り合う <u>友人</u> は何人位いますか	0人	1人	2人	829人	528人	9人以上
(3) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる <u>家族や親戚</u> は何人位いますか	0人	1人	2人	829人	528人	9人以上
(4) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる <u>友人</u> は何人位いますか	0人	1人	2人	829人	528人	9人以上
(5) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる <u>家族や親戚</u> は何人位いますか	0人	1人	2人	829人	528人	9人以上
(6) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる <u>友人</u> は何人位いますか	0人	1人	2人	829人	528人	9人以上

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

質問紙：社会参加

目的

質問紙を使って社会参加の状況を見ていきます。

必需品など

- 質問紙 (社会参加)
- 総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)
- 筆記用具 (鉛筆、青・赤シール)

方法

- 質問を一つひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、合計点数を出してもらいます。

解説

- 所属している組織の数で、社会参加のレベルを測ります。

判別方法

- 1点以上は「青」、0点は「赤」になります。
総合チェックシートにそれぞれ赤・青の判定シールを貼ります。



社会参加

(1)	老人会・老人クラブ	はい	いいえ
(2)	(老人会以外の) 健康・スポーツのサークル・団体	はい	いいえ
(3)	(老人会以外の) 学習・教養のサークル・団体	はい	いいえ
(4)	(老人会以外の) それ以外の趣味のサークル・団体	はい	いいえ
(5)	町内会・自治会	はい	いいえ
(6)	ボランティア団体	はい	いいえ
(7)	収入を伴う就労や仕事	はい	いいえ

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

質問紙：こころ

目的

質問紙を使ってこころの元気度を見ていきます。

必需品など

- 質問紙（こころ）
- 総合チェックシート（栄養とからだの健康チェック）
- 筆記用具（鉛筆、青・赤シール）

方法

- 最近一週間のことについて聞きます。
- 質問を一つひとつ読み上げ、あてはまる回答に○をつけてもらいます。
- 全て終わったら、左欄に○をつけた項目の合計点数を出してもらいます。

解説

- 高齢者のうつ傾向を測定する Geriatric Depression Scale（GDS）という質問尺度の日本語版です。

判別方法

- この項目については、「青」と「赤」の判定をしません。



こころ

(1)	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
(2)	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
(3)	生活が空虚だと思いませんか	はい	いいえ
(4)	毎日が退屈だと思うことが多いですか	はい	いいえ
(5)	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
(6)	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
(7)	多くの場合は自分が幸福だと思いませんか	いいえ	はい
(8)	自分が無力だなあ、と思うことが多いですか	はい	いいえ
(9)	外出したり何か新しいことをするより、家にいたいと思いませんか	はい	いいえ
(10)	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
(16)	いま生きていることが素晴らしいと思いませんか	いいえ	はい
(17)	生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか	はい	いいえ
(18)	自分が活気にあふれていると思いませんか	いいえ	はい
(19)	希望がないと思うことがありますか	はい	いいえ
(15)	周りの人があなたより幸せそうに見えますか	はい	いいえ

測定時のポイント

- ① はっきり、ゆっくり、質問を読み上げます。
- ② 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローします。
- ③ 左側の赤枠の列を 1 問 1 点として点数を出します。
- ④ (1) (5) (7) (11) (13) は「はい」と「いいえ」が逆になっていることを注意してください。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

フレイルチェック の実際

3

3-2 実践編 結果の説明



全てのチェックが終わったら、参加者へ結果を説明します。それぞれのチェックにどのような意味があったのか、そしてどのようなことに気をつければよいのか、参加者に分かりやすいようにしっかりと情報提供できるようになることが学習のねらいです。

説明する項目は、「指輪っかテスト」、「イレブン・チェック」、「お口（栄養・口腔）」、「運動」、「社会性・ところ」の6つの領域です。

フレイルトレーナーは、医療の専門家ではありません。難しい質問には安易に回答せず、かかりつけの医療機関で確認するように促しましょう。

3

フレイルチェックの実際 3-2 実践編 結果の説明

指輪っかテスト

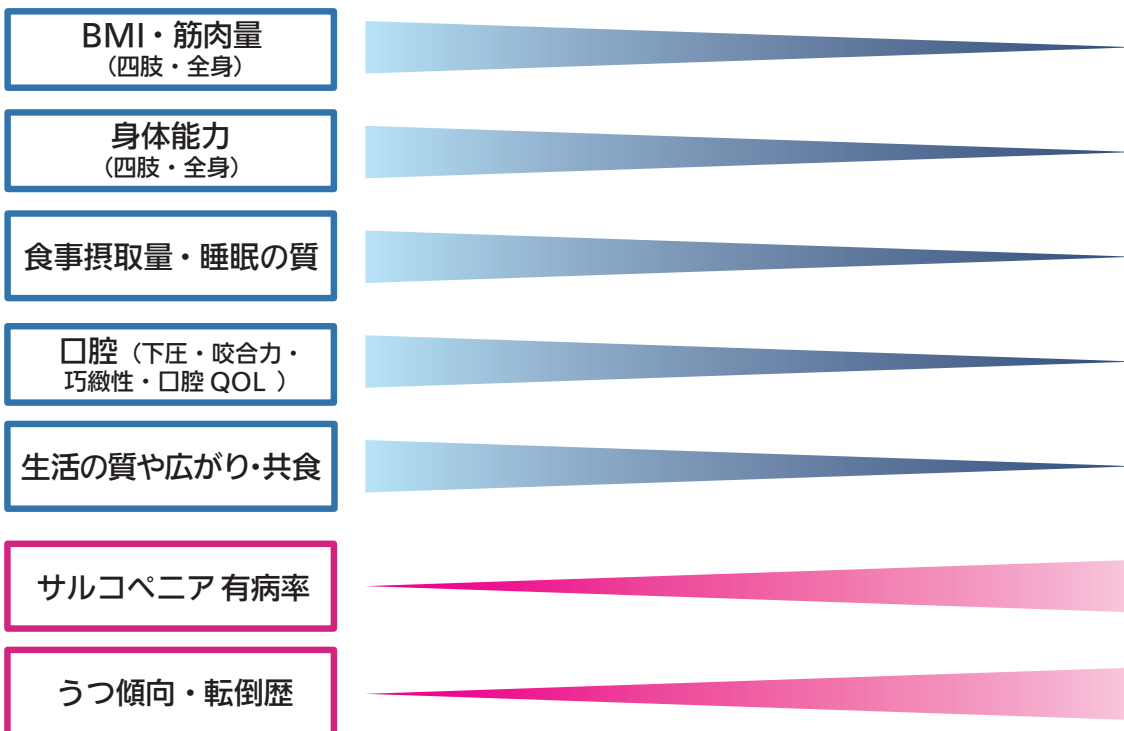
- 「指輪っかテスト」は年齢を重ねていくとともに筋肉が衰えていくサルコペニアという現象を簡便に自己評価できるテストです。サルコペニアは、フレイルの最も大きな原因の一つです。
- 「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢准教授らによって考案されたものです。
- 隙間ができる場合、囲めない場合やちょうど囲める場合に比べ、サルコペニアのリスクが高くなります。
- 簡便に自己評価することを目的としたテストであり、サルコペニアの確定診断はできません。
- サルコペニアを予防する上で早期発見が重要なことが示されています。定期的に実施してみて、変化をみることも重要です。

指輪っかテスト 補足資料

初考案【指輪っかテスト】によるスクリーニング

国民運動論に向けて

- いかに簡便に
- いかに興味をもって



サルコペニア肥満

「指輪っかテスト」が青判定だった方も、安心はできません。筋肉だった部分が脂肪に置き変わっている「サルコペニア肥満」の可能性もあります。サルコペニア肥満は、ただのサルコペニアよりも、様々な健康リスクが高いと言われています。

イレブン・チェック

- フレイル予防の第一歩は、自分のからだや生活の状態を把握することです。イレブン・チェックには、フレイルの主要因であるサルコペニアと関連の深い質問が含まれています。
- フレイルの兆候があるかどうか自分自身でチェックを行い、最初の気づきと自分事化を促すことを目的にしています。
- 赤の判定がついた項目は、フレイルのリスク要因です。日常生活の中で意識していくようにしましょう。



1

イレブン・チェック 項目別アドバイス

領域	イレブンチェック項目	項目別判定結果	
食の状況 全2問	1. 健康に気を付けた食事を心がけていますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の方へ 食事のバランスを意識していますか? 色々な種類の食べ物をバランスよく食べることが重要です! 少し意識してみましょう。		
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日1回は食べていますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の方へ お肉やお魚に含まれるタンパク質は筋肉量を維持するのに重要ですし、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るように心掛けましょう。かかりつけ医から腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、担当の先生にご相談下さい。		

<総合判定>

食習慣判定

● 青信号判定__2点の方 ● 赤信号判定__0~1点の方

2

イレブン・チェック 項目別アドバイス

領域	イレブンチェック項目	項目別判定結果	
口腔の 状況 全2問	3. さきいか・たくわんくらいの固さの食べ物が噛めますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ 噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。		
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	● いいえ(1点)	● はい(0点)
	「はい」の赤信号の方へ 飲み込む力や飲み込むための筋が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いですね。		

※ 次項へ続く

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

3 フレイルチェックの実際 (3-2 実践編 結果の説明)

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

領域	イレブンチェック項目	項目別判定結果	
運動の 状況 全3問	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(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ この回数や頻度がいわゆる運動習慣です。運動は足りていますか？ もう少し運動を心がけたほうがいいかもしれません。是非とも日課にして、 継続は力なりで頑張りましょう！		
	6. 日常生活において歩行又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(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ 少しでも活動量を増やすことが重要です！ 日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましょう！		
	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(1点)	● いいえ(0点)
「いいえ」の赤信号の方へ 歩く速さは気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう！			
社会性・ こころの 状況 全4問	8. 昨年と比べて、外出の回数がへっていますか	● いいえ(1点)	● はい(0点)
	「はい」の赤信号の方へ 外へ出る頻度が減ってしまっている理由が何か思い当たりませんか？ もう少し外に出て人と会ったり社会参加を心がけてみましょう！		
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
	「いいえ」の赤信号の方へ 誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながりますよ。 意識して増やしてみましょう！		
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)
「いいえ」の赤信号の方へ もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。			
11. 何よりもまず物忘れが気になりますか	● はい(1点)	● いいえ(0点)	
「はい」の赤信号の方へ もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。			

<生活習慣判定>

食習慣判定

● 青信号判定 6～9点の方 ● 赤信号判定 0～5点の方

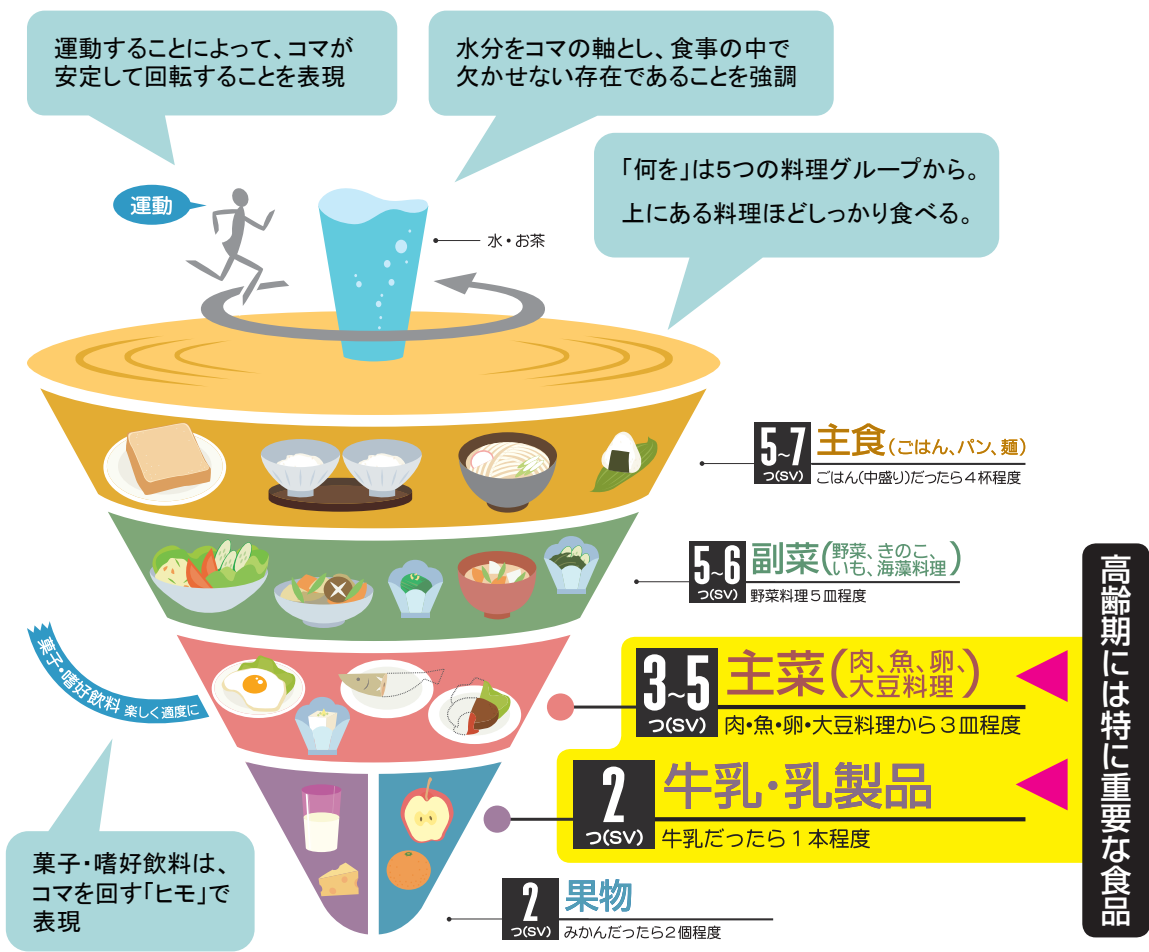


お口(栄養)

- 年をとって新陳代謝が遅くなると、内臓の機能も低下していきます。このため、食べ過ぎや栄養不足にならないように注意が必要です。
- 高齢になると、食欲が低下したり、簡単な食事ですませたりと、栄養が不足しがちです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を上手に組み合わせ、体の基本になる食事をしっかりとるようにしましょう。
- とくにサルコペニアの予防には、筋肉をつくるお肉やお魚などの主菜や牛乳・乳製品が重要であると言われています。
- 友人や家族と一緒に食事をすると、食欲が高まります。その結果多様な食品を食べることにもつながり、栄養状態がよくなることがあります。
- 一人暮らしでも友人や家族と一緒に食事をする機会がある高齢者は、栄養面での効果や心身ともに元気になるなど、健康長寿に色々とよい影響があることがわかっています。友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい共食（一人ではなく誰かと一緒に食事をすること）は、栄養バランスのよい食事をとることと同様に大切です。
- 皆さんも積極的に共食の機会を作り、楽しくおいしい食事をして、からだところの栄養を蓄えていきましょう。

お口(栄養) 補足資料

- 「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、コマの形と料理のイラストで表現したもので、バランスのとれた食事の組み合わせが、おおまかな量で示されています。
- バランスが悪いと、コマは倒れてしまいますが、1食あたりのバランスが悪いからといって、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。また一日あたりの食事バランスが悪くて、完璧なコマの形にならなかったとしても、心配はいりません。3～4日、もしくは一週間といった一定期間を目安に、食生活のバランスをチェックするよう説明しましょう。



厚生労働省・農林水産省決定

資料元 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

お口(栄養) 補足資料

「食事バランスガイド」の料理グループ 「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ		料理例と「つ(SV)」の数え方
主食 	ごはん、パン、 麺・パスタ など を主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。 * 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g
副菜 	野菜、いも、豆 類(大豆を除く)、 きのこ、海藻 など を主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。 * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g
主菜 	肉、魚、卵、大豆 及び大豆製品 などを主材料とする料理 (主にたんぱく質の供給源)	卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。 * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g
牛乳・乳製品 	牛乳、ヨーグルト、 チーズ など (主にカルシウムの供給源)	プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。 * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg
果物 	りんご、みかん、 すいか、いちご など (主にビタミンC、カリウムの供給源)	みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。 * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g

資料元 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」より

**サルコペニア予防には、
特に「主菜」と「牛乳・乳製品」が重要!**

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

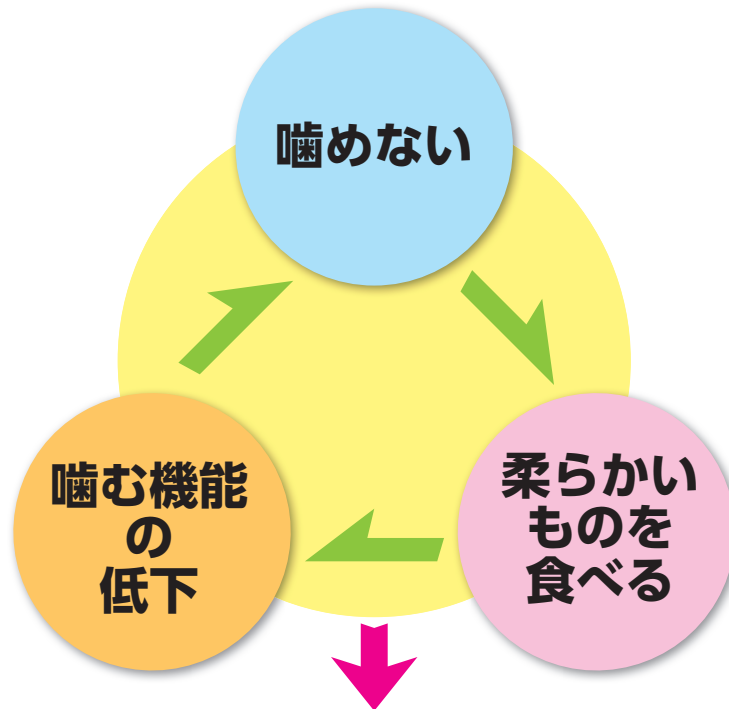
お口(口腔)

- お口の機能(口腔機能)は、「しっかり噛む」「たくさん話す」など、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしています。
- お口の力の維持には歯の数だけでなく、噛む機能も大切だということがわかっています。また、「噛める人」と「噛めない人」を比べると栄養状態に大きな違いが出てきます。歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心がけることが大切です。
- 噛めなくなる→柔らかいものを食べる→噛む機能が低下する、といった悪循環は気づかれなことが多いため、お口の健康に関する意識を高めることが重要です。
- お口の体操やだ液腺マッサージをして、口腔機能を維持するように促しましょう。
- 「お口の元気度」質問項目で以下の項目にチェックがつく方は、かかりつけの歯科医院へ受診する必要の高い方です。
 - No. 8 □や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがある。
 - No. 12 □の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることがある。
- お口の健康を保つために、誰もがかかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェックを受けることが大切です。
- 8020 達成者の割合は右肩上がりに増加しています。2011 年は 38.3%、数年で 50% 程度になると見込まれています。



お口(口腔) 補足資料

お口の機能低下への悪循環



口腔機能の低下

悪循環から抜け出すために

- 噛み応えのある食品を積極的に摂る。
- しっかり噛んで食べる。
- お口のトレーニングをする。
- 入れ歯の調整をする。
- 虫歯や歯周病の治療をする。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

お口(口腔) 補足資料

お口の体操

「パ・タ・カ」と順番に発音してお口のトレーニングをします。
早口で5回繰り返します。

■「パの発音」

唇の周りの筋肉を使い、唇に力を入れて発音していきます。

■「タの発音」

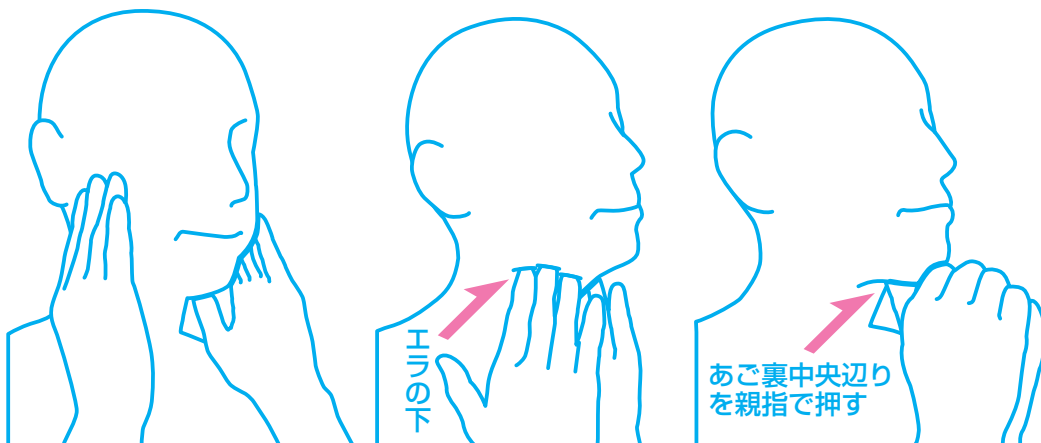
舌の先に力を入れて、前歯の裏側の歯ぐきに強く押し付ける
ようにして発音します。

■「カの発音」

舌の奥の方を、上顎の天井に強く押し付けて発音します。

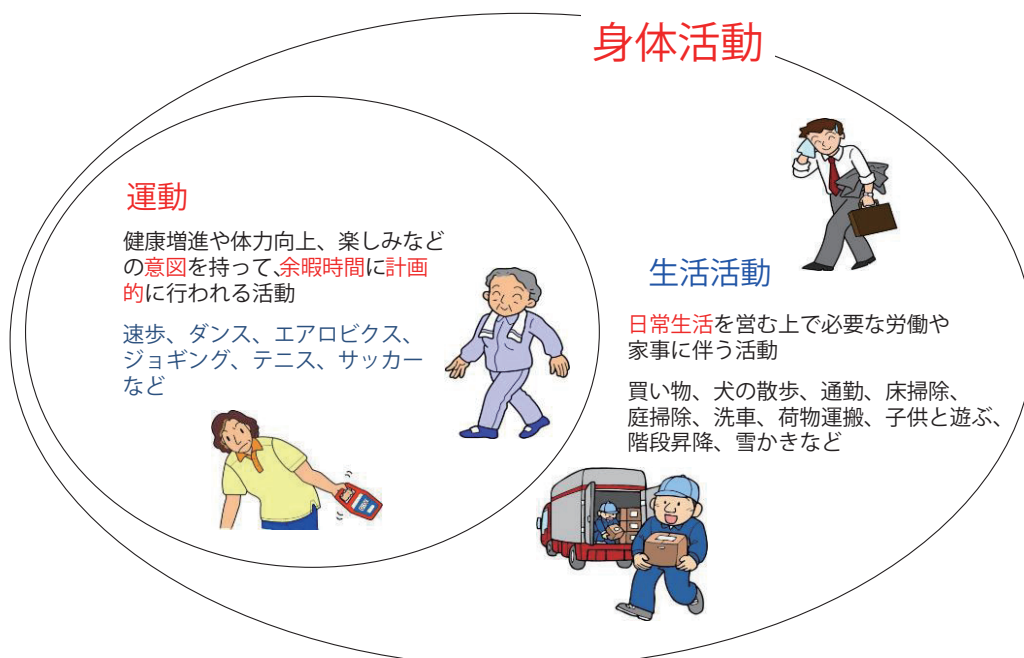
だ液線マッサージ

だ液線をやさしく刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、
食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

ぜっかせん
耳下腺がっかせん
顎下腺ぜっかせん
舌下腺

運動

- サルコペニアは、見過ごされやすく、気づいた時には手遅れになりがちなので、できるだけ早期に発見することが大切です。
- 従来、運動器（筋肉・骨・関節など）の痛みや機能低下の問題は加齢の問題と捉えられていましたが、食生活・運動（身体活動）も要因であるという研究もいくつか示されています。
- 身体活動の現状を見ると、60 – 70代はこの10年で1000歩ほど身体活動が減少しており、いかに失われた歩数を取り戻すか、環境を作るかが大切です。
- 今よりも10分多く体を動かすだけで健康寿命をのばせます。
- 運動だけでなく、日常の生活活動、例えば通勤で歩いたり、あるいは仕事や家事をしたりといったような活動をこまめに行うことで、健康度は高まります。



運動だけでなく、生活活動を含む身体活動も重要！

出典：宮地元彦「特定保健指導における身体活動支援のポイントとアクティブガイドの活用」より

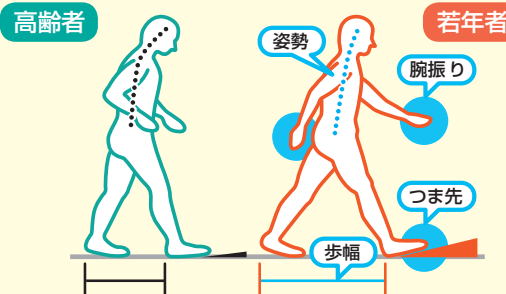
運動 補足資料

今より10分多く、体を動かしましょう！

- 今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。
- 下図のようなウォーキングや筋トレをして、フレイルを予防しましょう！
- ゆっくり、ややきついと感じるところまでやってみましょう。(10回が目安です)。

フレイル予防のためのウォーキングのコツ

姿勢よく広い歩幅で歩きましょう！



年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。

いつもより少し速く歩きましょう！



歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係しています。つらくない範囲で、いつもより少し速く歩くようにしましょう。

目的をもって歩きましょう！



目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけましょう。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

フレイル予防のための筋トレのコツ

スクワット



- ① 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ② このとき、背中が曲がったり、踵かかとが浮いたりしないように注意してください。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

上体起こし



- ① 仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

ランジ



- ① 立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③ 反対の足でも、同じ動作を行います。

安全のために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 痛みなど違和感がある場合は、運動指導の専門家に相談しましょう。

社会性・こころ

- 社会性を失うことがフレイルの最初の入り口です。
- 栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりが減ると心身ともに健康的な生活を維持するのが難しくなります。
- また、健康寿命のために大切な「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」のうち、「社会参加」の側面から弱っていくと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱くなる傾向があります。
- 友人や仲間と一緒に地域のボランティアやサークル活動に参加して、心身の健康を保つように意識していきましょう。

ドミノ倒しにならないように!



～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です～



参加者への声掛け

- 各項目の結果説明が終わったら、全て青判定だった方の有無を聞いてみましょう。いらっしゃった場合、その方に皆で拍手を送りましょう。健康の秘訣を聞いてみてもよいでしょう。
- 次回のフレイルチェックまで、青判定は青判定のままに、赤判定は青判定になるように促しましょう。
- 総合チェックの結果、とくに赤判定が多い参加者には、特別な支援が必要である可能性が高いと思われます。日頃の健康管理のためにも、かかりつけの医療機関を持つように促しましょう。また、必要に応じて、お住まいに近い地域包括支援センター（※次項参照）を紹介しましょう。
- とくにお口の項目に赤判定が多い方は、オーラルフレイル（※次項参照）の可能性ががあります。かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェックを受けるように促しましょう。
- 日常の生活習慣を見直し、継続して取り組めるようにするためには、対象者の行動変容レベルの把握し、行動変容レベルに基づいた声掛けをすることが大切です。

補足資料

■ 地域包括支援センター

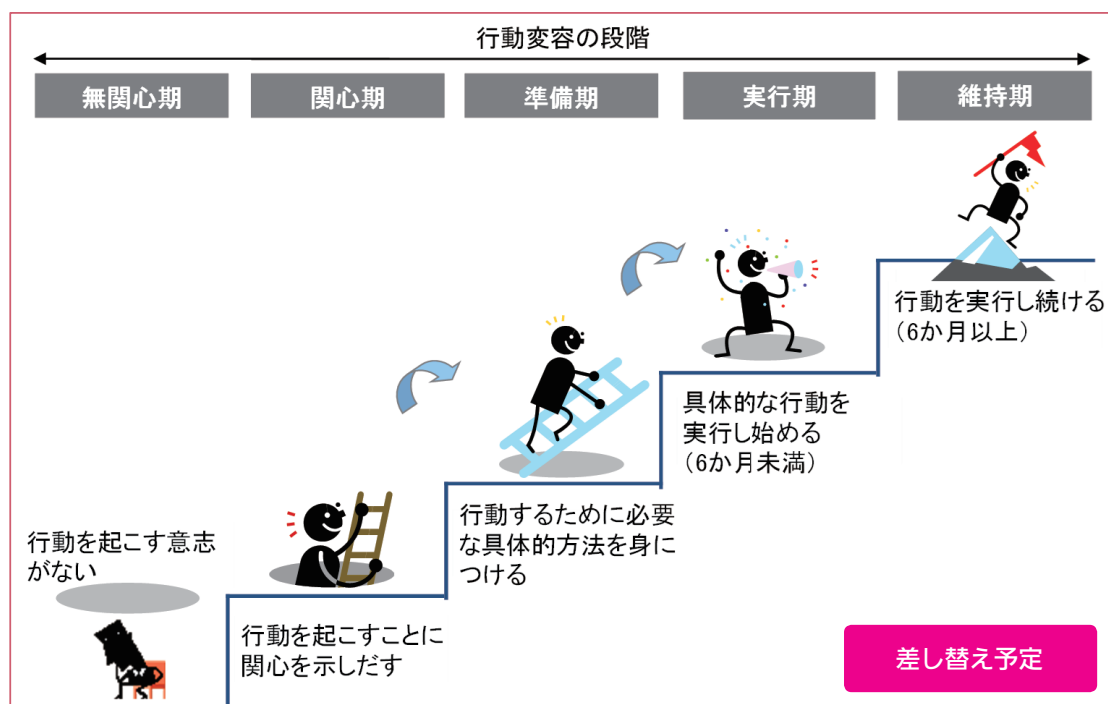
- 地域における介護相談の最初の窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるように、必要な介護サービスや保健福祉サービス、その他、日常生活支援などの相談に応じてくれます。
- 各区市町村に設置されていますので、具体的な窓口は、おすまいの区市町村にご相談ください。

■ オーラルフレイル

- 歯・口の機能低下（オーラルフレイル）は、サルコペニアの前兆とも考えられひいては、全身の健康にかかわることもわかってきています。
- 特に、栄養面からみると、歯・口の健康への関心度が低い場合、歯周病やむし場を放置して重症化を招き、歯を喪失するなどして口の中の機能が低下します。
- その結果、食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養、代謝量の低下、サルコペニアを引き起こす要因となり、ひいては要介護状態に陥ることとなります。
- そのため、ささいな歯・口の機能の低下を軽視しないことが大切です。このわずかな歯・口の機能の衰えは、身体の衰えと大きく関わっています。
- できるだけ早期に歯・お口の変化に気づき、健康度を保つために、かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口のチェックを受けることが大切です。

＜行動変容の段階とアドバイスの仕方＞

- 行動変容の段階は、「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の5つの段階があります。
- 赤判定が多い方は、無関心期の段階が多く、まずは健康のため的一步を踏み出すためのお手伝いをします。対象者の意識や置かれている状況に理解を示しつつ、イレブン・チェックで日常生活と一緒に振り返り、見直しポイントの「気づき」をうながします。
- 関心を示し生活習慣の見直し・実践を始めたものの、なかなか継続して続かないという関心期から準備期の方には激励しつつ、一緒に取組む仲間（家族・友人）づくりをうながします。
- 青判定が多く、よい生活習慣を実践できている人には、いまの状態が素晴らしことをみんなで称賛しつつ、これからも継続していけるよう声掛けを行います。



補足資料

＜行動変容ステージ理論＞

■ 無関心期

6ヶ月以内に行動変容を起こす意思がない時期。問題となる行動・ライフスタイルに気づいていない段階です。ある。この段階にある人たちは、自らプログラムへ参加してくることはないので、プログラム自体の利益を説明し、同意を得るような働きかけが必要です。

■ 関心期

6ヶ月以内に行動変容を起こす（実行する）意思がある時期。行動変容を起こす必要性には気づいているが、行動変容によってもたらされる利益と不利益を秤にかけ、迷いもあります。多くの人がこのステージに長くとどまっています。この段階にある人たちには、行動変容によってもたらされる利益をより具体化し、不利益を低くする助言として、「気づき」や「感情体験」ができるように働きかけます。

★気づき:自分の問題行動に関連する情報、その問題の解決法について情報を提供し自分の問題について考えてもらいます。

★感情体験:行動変容に成功した人の体験記などを伝え、「自分でもできそうである」という感覚をもってもらいます。

■ 準備期

1ヶ月以内に行動変容をおこす意思がある時期。行動変容にむけて準備する様子がみられるこの時期に、支援者は個人の目標を明確にし、その目標を達成するための作戦を一緒に考えるサポートを行います。



■ 実行期

明確な行動変容はみられますがその持続がまだ6ヶ月未満の時期。この時期には、安定しない行動変容を強化するために称賛や、友人や家族のサポートも受けられるように促します。

■ 維持期

明確な行動変容が6ヶ月以上続いている時期。個人が変わろうと努力を始めたり、努力を続けたりすることができるようになります。同じような目的に取り組む人たちと集おうとするなど、自主的な行動がみられます。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

まとめ

- 全ての説明が終わったら、フレイルサポーターに指示を出し、データを回収します。回収するデータは、簡易チェックシート・総合チェックシートの回収部分と質問票です。アンケートがある場合は、それも合わせて回収します。
- フレイルチェックは、半年毎など定期的を実施することが望ましいです。参加者1人1人が自分の変化を継続的に確認し、フレイル予防の意識を高めていけるように促しましょう。
- フレイルチェックは、地域のフレイルサポーターが中心になって実施していくことを想定しています。フレイルチェックのサポートが社会参加のひとつとなり、フレイルサポーター自身の健康寿命を延ばすことにもつながります。
- 参加者とフレイルサポーターの両者が、楽しみながらフレイルの徴候に気づき自分事化できるような場を、ぜひ作り上げてください。

資料集

4



4

資料集 実施マニュアル(例)

導入

(年齢、身長等記入のお願い)

■ あいさつ

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？「フレイル」とは健康と寝たきりの間の弱っている状態を指します。日本語では「虚弱」と言いますが、あまりイメージがよくないので、私たちはカタカナの「フレイル」という言葉を使っています。これから実施する「フレイルチェック」は、自分の体のちょっとした変化、すなわち「フレイル」の徴候になるべく早く気づくことを目的にしています。

本日の企画を開発した東京大学高齢社会総合研究機構は、これまで3年間、千葉県柏市で大規模な健康調査をしてきました。2,000名を超える高齢者にご協力いただき、体力や血液、お口の状態まで、膨大な量のデータを集め、解析してきました。その結果、浮かび上がってきたキーワードが「筋肉」です。

「サルコペニア」という言葉を聞いたことがありますか？サルコは筋肉、ペニアは減弱という意味です。年を取って筋肉が減ってしまう状態のことを医学用語で「サルコペニア」といいます。サルコペニアになると、外出するのがおっくうになったり、転びやすくなったり、食欲がなくなったりして、フレイルの状態になり、最終的には要介護状態になってしまいます。

これを防ぐために必要なことが大きく3つあることが、東大の調査結果から分かってきました。まずは栄養です。口を動かして飲み込むのも筋肉がしています。筋肉が減らないようにするために、しっかり食えることが大切です。次に身体活動です。筋肉を保つ



ためには運動が大切ということはよく知られていますね。そして最後が、社会参加です。しっかり食べて運動していても、社会参加していない方はサルコペニアやフレイルのリスクが高いということが分かってきています。これら3つの要素が全て、サルコペニアやフレイルを予防するために重要です。

このような東大の研究結果を凝縮して作成したのが、今日これから行う「フレイルチェック」です。

配布した資料を使って、青信号、赤信号のシールを貼っていただいて、自分の健康の通知表を作ってください。座って答えるアンケートもあれば、実際にこの部屋を練り歩いて計測する検査もあります。いろいろな項目がありますが、全ての項目が筋肉と関係しています。これは人と比べるものではありません。どこに気を付けたほうがいいのかを自分自身で気づくためのものです。全部のシールを貼り終わったら、ひとつひとつの答え合わせをします。

これは東大の研究でもあります。最後にデータを回収させていただきますので、よろしくをお願いします。個人情報には漏れないように管理しますので、ぜひお配りした同意書にご署名をお願いいたします。

(同意書の説明、記入、回収)

私を含め、周りにたくさんの黄緑色のシャツを着た方々があります。この方々は皆さんと同じ地域住民の方々に、今日の事業を手伝っていただくフレイルサポーターです。これから実施する内容をよくわかっている方々ですので、分からないことがあったら何でも聞いてください。

では、さっそく始めましょう！

総合チェック

老眼鏡が必要な方は仰ってください。

■ 指輪っかテスト

これから前かがみになるので、人とぶつからないようにスペースを確保してください。親指と人差し指の輪っかを作ってみてください。その輪っかで、自分の効き足ではない方のふくらはぎの一番太いところを囲んでみましょう。親指が後ろになります。あてはまる結果のところ、赤か青のシールを貼って下さい。通知表にも○をつけて、同じシールを貼って下さい。キリトリセンの右側にも○をつけてください。

- 足を地面につけて、膝を 90 度曲げる。
- 参加者が正しくできるように、フレイルサポーターにフォローしてもらおう。

■ イレブンチェック

これから、11 問の質問をします。「はい」か「いいえ」の当てはまる方にシールを貼って下さい。色が濃い質問(4、8、11 問目)は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

- はっきり、ゆっくり、質問を読み上げる。キリトリセンの右側にもシールを貼ってもらう。
- 1 問目と 2 問目が終わったら、通知表に戻って、合計点の記入とシール貼りをしてもらう。3 問目から 11 問目までが終わったら、通知表に戻って、合計点の記入とシール貼りをしてもらう。通知表のキリトリセンの右側にも点数を記入してもらう。
- 参加者が迷わないように、フレイルサポーターにフォローしてもらう。



深掘りチェック(全体)

■ 噛む力

ものを噛むのも、咬筋（こうきん）という筋肉が働いています。もみあげの下に人差し指から小指までをあててください。ぐっと噛んでみて、その筋肉が固くなるかどうかを確認していただきます。「強い」・「弱い」・「ない」のあてはまるところに鉛筆で○をつけ、「強い」方は青シール、「弱い」もしくは「ない」方は赤シールを貼って下さい。

- きちんと咬筋が触れているかフレイルサポーターがチェックする。
- キリトリセンの右側にも同じところに○をつけてもらう。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

深掘りチェック（個別）

これから4つのグループに分かれて5つの検査をしていただきます。

■ 滑舌

口や舌の筋肉の動きをみるために、滑舌の検査をします。パ・タ・カでは口のどこを使いますか？「パ」は口の周りの筋肉を使い、「タ」は舌の先を使い、「カ」は舌の奥を使っています。今日は「タ」と「カ」を検査します。

■ いす立ち上がり

足の筋肉の強さをみるために、いすから片足で立ち上がっていただきます。膝に痛みがある方は決して無理しないでください。勢いをつけないでゆっくりと、転ばないように気を付けて行ってください。

■ 滑ふくらはぎ周囲長

利き足ではない方の足の太さを実際に測ってみます。先ほどの指輪っかテストの確認もします。

■ 握力

血圧の高い方はやらないでください。利き手の握力を測ります。息をとめないで、ゆっくり力を入れてください。

■ 体組成計

筋肉の量を測ります。心臓ペースメーカーを入れている方はやらないでください。体組成計には裸足で乗っていただきます。靴下やストッキングを履いている人は事前に脱いでおいてください。

- グループ分け、場所と流れの説明 → 測定開始
- チェックシートとシール、鉛筆をもって移動。
水分補給をしっかりと。



深掘りチェック(質問票)

お疲れさまでした。4つの項目が残っていると思います。「栄養とからだの健康チェック質問票」という紙を用意してください。これから、いくつかの質問を読み上げますので、あてはまる答えに○をつけていってください。いろいろな質問がありますが、全ての項目がサルコペニアと関連しています。

- はっきり、ゆっくり、案内文と質問を読み上げる。
- 参加者が遅れないようにフレイルサポーターがフォローする。
- 直観で答えるよう、迷わないように伝える。
- 問1（お口の元気度）が終わったら、○をつけた数値の合計点を記入してもらおう。通知表にも同じ数値を記入してもらおう。58点以上は青シール、57点以下は赤シールを貼ってもらおう。
- 問2（人とのつながり）が終わったら、○をつけた数値の合計点を記入してもらおう。人数の合計ではないことに注意。通知表にも同じ数値を記入してもらおう。12点以上は青シール、11点以下は赤シールを貼ってもらおう。
- 問3（社会参加）が終わったら、「はい」と答えた数を記入してもらおう。通知表にも同じ数値を記入してもらおう。1点以上は青シール、0点は赤シールを貼ってもらおう。
- 問4（こころ）が終わったら、左の欄に○をつけた数を記入してもらおう。通知表にも同じ数値を記入してもらおう。この項目については、シールは貼らない。点数が高いほど心が疲れている可能性がある。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

深掘りチェック（質問票）

答え合わせ

■ 指輪っかテスト

指輪っかテストは、サルコペニアを見つけるための簡単なテストです。隙間ができた方は、サルコペニアの可能性が他の人よりも高いかもしれません。ただ、このテストはサルコペニアを確実に診断するためのものではありません。例えば、隙間ができた人でも筋肉の質が良い方は、サルコペニアとは言えません。逆に困めなかった人でも、筋肉ではなく脂肪で足が太い場合は「サルコペニア肥満」と言われ、サルコペニアの可能性 があります。

イレブンチェック裏面の解説をざっと読み上げる。（時間がなければ省略可）むことが大切です。まずはできることから始め、基礎を固めましょう。

以下、配布資料に沿って、ひとつひとつ説明。

■ お口

年をとると、知らず知らずのうちに柔らかいものばかりを食べてしまいます。意識して、なるべく固い物を食べるようにしましょう。とくに、筋肉を保つためにはたんぱく質が大切です。

滑舌の検査がありました。滑舌はお口の筋力や飲み込みにも大きく関係しています。なるべくたくさんおしゃべりをして、よい滑舌を保ちましょう。パタカと言ったり、早口言葉を言ったりするとよいです。



■ 運動

運動の検査をたくさんしました。片足で立てなかった方は意外と多かったのではないのでしょうか。厚生労働省は、今よりも10分間長く動きましょう、といったプラス10という運動を推奨しています。お勧めはスクワットです。膝を前に出さないように、ゆっくり後ろにおしりを下ろします。下までいかずに、もとの位置までゆっくり戻します。

社会性

お口と運動の他に、社会参加も大切であるということが、東大の調査結果から明らかになっています。フレイルやサルコペニアにならないために、閉じこもらないで頻繁に人と交流すること、ご飯を誰かと一緒に食べること、いろいろな機会に参加することが大切です。こころについては、直接鍛えることは難しいです。しかし、お口・運動・社会性がよくなってくると、こころもよくなるということが世界中の研究で報告されています。

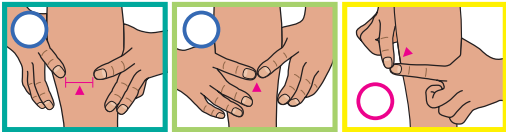
半年後にもう一度チェックしますので、今日の気づきを忘れずに、青シールはそのまま青シールに、赤シールはなるべく青シールにできるように頑張ってください。最後にアンケートのご協力をお願いします。

サポーターが手分けして回収

資料集

本プログラムでは、以下の資料を配付済です

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。当てはまる○に同じ色のシールを貼って下さい。



右のアンケートに答えて見てください。皆様がどれほどお元気がわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や社会性・こころ、運動の元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ！

回答したら裏面を読んで、参考にしてみてくださいね！

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 准教授 【※無断転出厳禁】

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. 健康に気をつ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1回は食べていますか	はい	いいえ	○
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	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	○
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えますか	はい	いいえ	○
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えますか	はい	いいえ	○
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	○

ID:
※左と同じ色のシールを貼って提出してください

キリトリせん

2 総合チェックシート

総合チェックシート (栄養とからだの健康チェック)

(東京大学 高齢社会総合研究機構)

測定日: 年 月 日
お名前: ID:

回収用シート ID:

あなたの健康、総合チェック

～すばやく、てがるに、かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

総合	指輪っかテスト	指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、、	○
	・困めない ・ちょうど困める ・隙間ができる	● 困めない、ちょうど困める: 筋肉量がじゅうぶん維持できている可能性が高いです。 ● 隙間ができる: 筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性が高いです。	○
	イレブン・チェック	イレブン・チェックは、食習慣や筋肉量の減少（サルコペニア）の可能性を調べるものです。もし、結果が、、	○
食習慣 2問	/2点	● 2点: 食習慣への意識はしっかりと持ちようです。普段の食事について詳しく調べてみましょう。 ● 0～1点: 食習慣への意識が足りない可能性があります。食はからだの源です。しっかりと意識しましょう。	○
その他 9問	/9点	● 6～9点: 筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。 ● 0～5点: 筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。	○

あなたの健康、深堀りチェック

～どこが元気で、どこが元でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

お口	噛む力	咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。もし、結果が、、	○
	・強い ・弱い ・ない	● 強い: 噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。 ● 弱い、ない: 噛む力やそのための筋肉が弱まっています。しっかりと予防していきましょう。	○
	清舌（ハタカ）	ハタカテストは、清舌（舌や舌の動き）の良さをみます。もし、結果が、、	○
お口の元気度	お口の元気度テストは、お口に関する元気度をチェックしています。もし、結果が、、	○	
運動	いす立ち上がり	いす立ち上がりテストは、足腰の筋力やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。もし、結果が、、	○
・立てる ・立てない	● 立てる: 足腰の筋力やバランス力が良好です。 ● 立てない: 足腰の筋力やバランス力が弱っている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。	○	
ふくらはぎ周囲長	cm	ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、、	○
握力（利き手）	kg	握力は、筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。	○
手足の筋肉量	kg/m ²	両手両足の筋肉量が少なくなっている状態（サルコペニア）の可能性をチェックしています。もし、結果が、、	○
社会性	人とのつながり	人とのつながりをどのくらい維持できているかをチェックしています。もし、結果が、、	○
・12～30点: 周りの人との関わりを維持できていると言えます。 ・0～11点: 人とのつながり少なめかもしれませんが、家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。	社会参加	どのくらい社会参加ができているかをチェックしています。もし、結果が、、	○
・1～7点: 社会参加の機会が確保できているようです。これからの関心のある活動を続けてみてください。 ・0点: 社会参加の機会が少ないかもしれませんが、1年0ヶ月ある活動を探して参加してみはいかがでしょうか。	こころ	こころの元気度をチェックしています。	○
・点数の高い方は、少し心が疲れているかもしれません。			○

測定日 年 月 日
氏名 年齢 歳
性別 男・女
身長 cm

指輪っかテスト	○
食習慣2問	点
その他9問	点

咬筋触診	○
清舌（タ）	点
お口の元気度	点

いす立ち上がり	○
ふくらはぎ周囲長	cm
握力（利き手）	kg
四肢骨格筋量（補正） 総筋量 体幹筋量	kg/m ² kg kg

人とのつながり	点
社会参加	点
こころ	点

キリトリせん

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献



資料集

③ 栄養とからだのチェック質問票

ID: _____

栄養とからだの健康チェック 質問票

東京大学高齢社会総合研究機構

《ご記入にあたってのお願い》

- ・回答は、**横線を引くご本人**がご記入下さい。本人が答えられない場合は、代理の方が記入して下さい。
- ・お答えは、あてはまるものの番号に○印をつける設問と、具体的に文字や数字を記入していただく設問があります。
- ・質問によっては、一部の方だけにおたずねしているものがあります。この場合は、それぞれの指示に沿ってお答え下さい。
- ・ご不明な点は、スタッフにお気軽にお尋ねください。

《はじめに》

この調査では、いろいろなことをお聞きしますが、答えたくないことについては無理にお答えいただく必要はありません。**答えたくない質問には×をつけてください。**みなさまの健康に関するデータを詳細に把握する必要があるので、何とぞお許しください。なお、回答内容については、厳重に秘密を守り、他人に知らせるようなことは一切ありませんので、どうかご安心ください。

問2. 現在の家族や友人についてお聞きします。(1)から(6)について、該当する人数の番号にひとつだけ○をつけてください。

(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う 親戚や兄弟 は何人いますか	0	1	2	3	4	5
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う 友人 は何人いますか	0	1	2	3	4	5
(3) あなたが個人的なことで、気兼ねなく話すことができる 親戚や兄弟 は何人いますか	0	1	2	3	4	5
(4) あなたが個人的なことで、気兼ねなく話すことができる 友人 は何人いますか	0	1	2	3	4	5
(5) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる 親戚や兄弟 は何人いますか	0	1	2	3	4	5
(6) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる 友人 は何人いますか	0	1	2	3	4	5

○をつけた数値の合計: _____ 点

問3. あなたは、次にあげる組織の活動に参加していますか。

(1) 老人会・老人クラブ	はい	いいえ
(2) (老人会以外の) 健康・スポーツのサークル・団体	はい	いいえ
(3) (老人会以外の) 学習・教養のサークル・団体	はい	いいえ
(4) (老人会以外の) それ以外の趣味のサークル・団体	はい	いいえ
(5) 町内会・自治会	はい	いいえ
(6) ボランティア団体	はい	いいえ
(7) 収入を伴う就労や仕事	はい	いいえ

「はい」と答えた数: _____ 点

問1. 過去3ヶ月のうちに、どのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(1) ~ (12) について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	1	2	3	4	5
(1) 口の中の調子が悪い状態で、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(2) 食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか (例: かたい肉やリンゴ など)	1	2	3	4	5
(3) 食べ物や飲み物を、薬にすって飲みこめないことがありましたか	1	2	3	4	5
(4) 口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべれないことがありましたか	1	2	3	4	5
(5) 口の中の調子のせいで、薬に食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(6) 口の中の調子のせいで、人のかかりを控えることがありましたか	1	2	3	4	5
(7) 口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか	1	2	3	4	5
(8) 口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか	1	2	3	4	5
(9) 口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10) 口の中の調子が悪い状態で、人目を気にすることがありましたか	1	2	3	4	5
(11) 口の中の調子が悪い状態で、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか	1	2	3	4	5
(12) 口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか	1	2	3	4	5

○をつけた数値の合計: _____ 点

問4. **ここ1週間のこと** についてお聞きします。次の(1)から(15)について、それぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

※色のついている選択肢は「はい」と「いいえ」が並んでいますので、気をつけて下さい。

(1) 毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
(2) 毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思えますか	はい	いいえ
(3) 生活が空虚だと思えますか	はい	いいえ
(4) 毎日が退屈だと思えることが多いですか	はい	いいえ
(5) たいしては機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
(6) 将来の不安とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
(7) 多くの場合は自分が幸福だと思えますか	いいえ	はい
(8) 自分が無力だなあ、と思うことが多いですか	はい	いいえ
(9) 外出したり何か新しいことをするより、家にいたいと思えますか	はい	いいえ
(10) 何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
(11) いままきていることが素晴らしいと思えますか	いいえ	はい
(12) 生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか	はい	いいえ
(13) 自分が活気にあふれていると思えますか	いいえ	はい
(14) 希望がないと思うことがありますか	はい	いいえ
(15) 周りの人があなたより幸せそうに見えますか	はい	いいえ

左の欄に○をつけた数: _____ 点

ご協力どうもありがとうございました。

1 フレイル予防の取り組み背景

2 フレイルチェックの概要

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

引用・参考文献

5



5

引用・参考文献

一覧表

- ▶▶ 飯島勝矢、鈴木隆雄ら。平成 25 年度老人保健健康増進等事業「食（栄養）および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防（虚弱化予防）から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書
- ▶▶ 飯島勝矢ら、厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」
- ▶▶ 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店、2010
- ▶▶ 厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」
HP http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
- ▶▶ 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」
HP <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- ▶▶ 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」
HP <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>
- ▶▶ 厚生労働省「スマートライフ・プロジェクト」
HP <http://smartlife.go.jp/about/slp/>
- ▶▶ 東大がつくった高齢社会の教科書(株式会社ベネッセコーポレーション)



一覧表

1 フレイル予防の取り組み背景

▶▶ サンプルテキスト
HP <http://www.11122233.com>

▶▶ サンプルテキスト
HP <http://www.11122233.com>

2 フレイルチェックの概要

▶▶ サンプルテキスト
HP <http://www.11122233.com>

▶▶ サンプルテキスト
HP <http://www.11122233.com>

3 フレイルチェックの実際

4 資料集

5 引用・参考文献

内容は随時更新されますのでご了承ください。



いつまでも元気であるために、
だから今からフレイル予防。



しっかり食べて

バランスのよい食事を友人
や家族と楽しくとりましょう。



しっかり動いて

今より10分多くからだを動か
しましょう。



みんなで楽しく

自分に合った活動を見つけま
しょう。


フレイルチェックDVD


トレーナー用／サポーター用 台本

第九稿

(トレーナー用:46分23秒／サポーター用:42分06秒)

※トレーナー用とサポーター用では飯島先生のコメント内容が変わります。
また、サポーター用はsec2以降の飯島先生のコメントは割愛します。

※  マークはチャプター箇所を示しています。

映像内容	ナレーション	
<p>3つの柱のイラストを順に出しタイトルへ</p>	 	<p>(20秒)</p>
<p>飯島先生メッセージ</p>	 <p>東京大学 高齢社会総合研究機構 医学博士 飯島 勝矢</p>	<p>飯島先生メッセージトレーナー及びサポーター用に向けたメッセージ</p>
<p>飯島先生による概要説明</p>		<p>(18分10秒)</p>

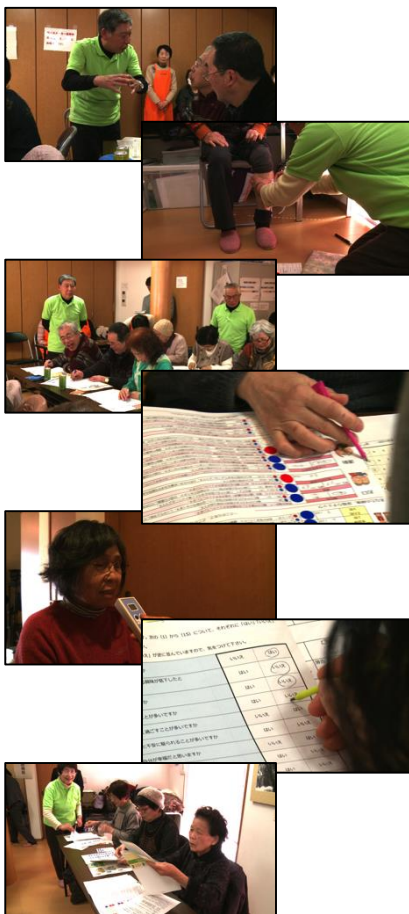
映像内容

ナレーション

タイトルテロップ
小窓でチェックシート表示



フレイルチェックの様子を
実写でランダムに見せる



Na)
それでは、実際にフレイルチェックをどのように
行うか見ていきましょう。
フレイルチェックでは
栄養とからだの健康チェックシートを作成します。

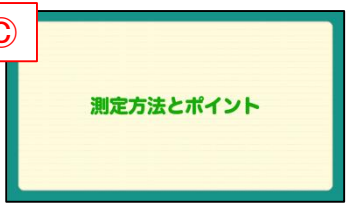






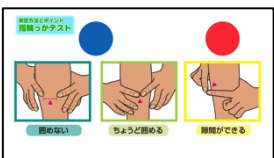

フレイルチェックは、全体で行う簡易チェックと
個別の測定を含む総合チェックがあり、
全体で約2時間のプログラムとなっています。

質問票や測定機器を使って、お口・栄養、運動、
こころ・社会性に関するフレイルの兆候を測定し
ます。

結果が青信号なのか赤信号なのかを
自分自身で確認しながらシールを貼り、自分の心
とからだの状態を知るために、栄養とからだの健康
チェックシートを作成していきます。

チェックシートの結果に応じて、
日常生活におけるフレイル予防のアドバイスを行います。

(1分06秒)

映像内容	ナレーション
タイトルテロップ  	Na) 測定方法とポイントを説明します。 (5秒)
フレイルチェックの様子 テロップ	
椅子に座る高引き	
指輪っかの寄り	
測定している様子	
膝の角度がわかるよう サイドからの引き	
測っている寄り	
指輪っかの図	
チェックシートに シールが貼られる	
	前かがみになるので、ぶつからないように 測定する方の周りのスペースを確保してください。 ご自分の両手と人差し指を使って「指輪っか」を 作ってもらいます。 利き足ではない方のふくらはぎの一番太いところを、 親指が後ろにくるようにして、 ふくらはぎに対して垂直に「指輪っか」で囲み、 測ります。 その際、膝の角度は90度になるようにしてください。 ふくらはぎをギュッと締め付けるのではなく、 軽く添える程度で測るように注意してください。 囲めないまたは、丁度囲める方は青信号、隙間がで きる方は赤信号です。 当てはまる結果のところにシールを貼ります。 (1分)

映像内容

ナレーション

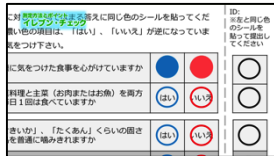
フレイルチェックの様子
テロップ



イレブン・チェック表



「はい」「いいえ」の寄り
切り離し部分



質問4と8と11に赤線



サポートしている様子



シールを貼っている様子



総合チェックシートに
得点記入、



総合チェックシートに
シールが貼られる



質問票を使ってフレイルの兆候がないか見ていきます。

質問内容は、「食・口腔」「運動」「社会参加」に関する質問になっています。

「はい」は青「いいえ」は赤で判定し、イレブン・チェックシートの切り離し部分にも、同じ色のシールを貼っていきます。

質問4と8と11は「はい」と「いいえ」が逆転していますので間違えないように注意してください。

質問を読み上げて実施している間、間違っている方がいないか確認します。戸惑っている方がいたら、その都度サポーターにフォローして頂くよう声をかけます。

青シールは1点、赤シールは0点で、合計点数をカウントします。

イレブン・チェックシートにシールを貼り終わったら、総合チェックシートにイレブン・チェックの得点を記入します。総合判定として、食習慣は2問のうち、2点以上が青信号、1点以下は赤信号、その他の習慣は9問のうち、6点以上は青信号、5点以下は赤信号の判定とし、青シールか赤シールのいずれかを貼ります。

(1分26秒)

映像内容

ナレーション

フレイルチェックの様子
テロップ



お口の健康度を見るために、
噛む筋肉の強さをチェックします。

測定している様子の引き



左右の耳の付け根の下に人差し指から小指の先の
腹の部分で軽く触れ、
痛くない範囲で、できるだけ強く
奥歯で咬みます。

寄り



指先で咬筋が緊張して太く、
固くなり指が押される感覚を
ご自身で評価してもらいます。

サイドから
耳の付け根の寄り



サポートしている様子



参加者が適切に咬筋に触れているかを
確認してください。

総合チェックシートに
シールが貼られる



当てはまる結果のところにシールを貼ります。
入れ歯を使用している場合は入れた状態で
行なってください。

(45秒)

フレイルチェックの様子
テロップ
小窓で測定器を表示



測定機器を使ってお口の健康度を測ります。
雑音の少ない、静かな環境で行ってください。

測定している様子の寄り



測定機に口を近づけて、5秒間になるべく早く
「タ」もしくは「カ」の音を繰り返し
発音してもらいます。

サポーターが
開始の合図を言う



まずはサポーターが見本を見せます。
始めるときの合図は、
(サポーターの声)
「今から測定を開始します。よういスタート」
というように明確に行ってください。

映像内容	ナレーション
<p>開始ボタンを押す寄り</p> <p>実際に音が鳴り サポーターが終了を告げる</p> <p>1秒間での回数の計測結果</p>	<p>「スタート」の合図と同時に、 発音を始めていただいたらすぐに 「開始」ボタンを押し、</p> <p>音が鳴ったら、 (サポーターの声) 「結構です」 と伝えます。</p> <p>発音した回数が表示されますので、 総合チェックシートに転記してください。</p> <p>(56秒)</p>
<p>フレイルチェックの様子 テロップ</p> <p>測定している様子の引き</p> <p>椅子に腰掛けて腕を組む</p> <p>片足をあげ、立ち上がる 正面足寄り</p> <p>立ち上がる足をたたく サイドカット寄り</p> <p>立ち上がった状態での 正面カット引き</p>	<p>足腰の筋力とバランスをチェックします。</p> <p>転倒しないように周りで支えられる体制を とってください。必ず、2人1組でサポートします。 転倒した場合を想定し、 周辺の安全管理を十分に行ってください。</p> <p>椅子に浅く腰掛け、胸の前で両手を組んでもらいます。</p> <p>好きな方の足を片方あげ、勢いをつけずに ゆっくりと椅子から片足で立ち上がります。</p> <p>どちらの足で立ち上がるか迷っている場合は、 立ち上がる足を決め、軽く叩いて 「こちらで立ち上がって下さい」と促してください。</p> <p>立ち上がった後、そのまま3秒間 立っててもらいます。 膝に痛みがある場合は、 無理に測定を行わないでください。</p> <p>(59秒)</p>

映像内容	ナレーション
<p>フレイルチェックの様子 タイトルテロップ</p> <p>測定している様子の引き</p> <p>足の寄り</p> <p>膝を90度に曲げる サイドカット足寄り</p> <p>メジャー測定寄り</p>	<p>ふくらはぎの太さを測ります。</p> <p>利き足でない方の足で、ズボンや靴下の上からではなく、直接素肌で測定してください。</p> <p>足を地面につけて、膝を90度に曲げます。</p> <p>メジャーは地面と水平にして、ふくらはぎの一番太い部分を測定してください。</p> <p>(30秒)</p>
<p>フレイルチェックの様子 テロップ 小窓で測定器を表示</p> <p>測定している様子の引き</p> <p>握力計を持ち、肘を伸ばし、腕を広げる</p> <p>測定している様子の引き</p> <p>測定計の結果寄り</p>	<p>握力の強さを測ります。</p> <p>立ったまま、利き手で握力計を持ち、肘を伸ばし、少し腕を広げてもらいます。</p> <p>握力計が体につかないように注意し、息を止めずにゆっくり力を入れた状態で測定します。</p> <p>血圧の高い方には行わないでください。</p> <p>(29秒)</p>

映像内容

ナレーション

フレイルチェックの様子
テロップ
小窓で測定器を表示



測定している様子の引き



測定している様子の引き



設定を行っている寄り
ダイジェスト



足の寄り～
体組成計にのる寄り



測定している引き



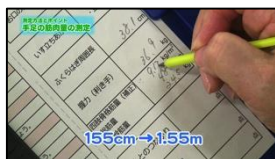
全身及び体幹筋肉量の表示



電卓で計算している様子
テロップ：
(総筋量－体幹)
÷身長÷身長
＝四肢骨格筋量



値を記録している様子



ウェットシートで
表面を拭く



体組成計を用いて 手足の筋肉量を測ります。
心臓ペースメーカーのある方には
測定を行わないでください。

カーペットの上など軟らかい場所で測定すると
正しく計測できないので、床が硬い場所
で行ってください。

転倒防止の為、出来るだけ壁に向かって
セッティングしてください。

まず体組成計の年齢・身長など、
各種設定を行ってください。

測定は素足で行います。靴下やストッキングは
脱いでもらってください。

体組成計にのり、
ハンドルを軽く握って、
ピッと音がするまでそのままにもらいます。

ボタンを押して、
体幹の筋肉量を記録します。

電卓を使って、四肢骨格筋量を算出し、
記録します。

計算する際、身長はメートルに換算してください。
例えば155cmの場合は1.55になります。

一人測定するごとに、
ウェットティッシュで表面を拭いてください。

(1分41秒)

映像内容

ナレーション

フレイルチェックの様子
テロップ



質問を読み上げている様子



合計点数を書き込む寄り



フレイルチェックで
フォローしている様子



質問票を使ってお口の元気度の状態を見ていきます。

質問内容に関して、過去3ヶ月の間にどのくらいの頻度であったかを答えてもらいます。

質問をひとつずつ読み上げ、あてはまる回答に○を付けていきます。はっきり、ゆっくり、質問を読み上げてください。

全て終わったら、○をつけた項目の合計点数を出してもらいます。58点以上は青信号、58点未満が赤信号です

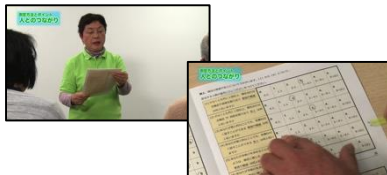
戸惑っている方がいたら、その都度サポーターにフォローしてもらいます。

(50秒)

フレイルチェックの様子
テロップ



質問を読み上げている様子



合計点数を書き込む寄り



フレイルチェックで
フォローしている様子



質問票を使って人とのつながりを見ていきます。

質問をひとつずつ読み上げ、あてはまる回答に○を付けていきます。はっきり、ゆっくり、質問を読み上げてください。

全て終わったら、○をつけた項目の合計点数を出してもらいます。12点以上は青信号、12点未満は赤信号です。

戸惑っている方がいたら、その都度サポーターにフォローしてもらいます。

(35秒)

映像内容

ナレーション

フレイルチェックの様子
テロップ



質問を読み上げている様子



合計点数を書き込む寄り



フレイルチェックで
フォローしている様子



質問票を使って社会参加の状態を見ていきます。

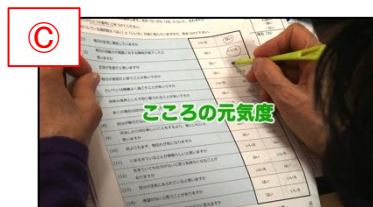
質問をひとつずつ読み上げ、
あてはまる回答に○を付けていきます。
はっきり、ゆっくり、質問を読み上げてください。

全て終わったら、「はい」に○をつけた項目の
合計点数を出してもらいます。
1点以上は青信号、0点は赤信号になります。

戸惑っている方がいたら、
その都度サポーターに
フォローしてもらいます。

(40秒)

フレイルチェックの様子
テロップ



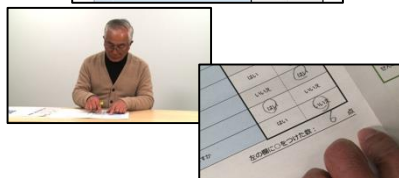
質問を読み上げている様子



質問票「はい」と
「いいえ」の寄り



合計点数を書き込む



フレイルチェックで
フォローしている様子



フレイルチェックにて
確認している様子



質問票を使ってこころの元気度を見ていきます。

質問をひとつずつ読み上げ、
ここ1週間のことについて、
あてはまる回答に○を付けていきます。
はっきり、ゆっくり、質問を読み上げてください。

「はい」と「いいえ」の欄が逆になっている
質問もあります。
間違えないように注意してください。

全て終わったら、○をつけた項目の
合計点数を出してもらいます。
点数の高いほど、こころが疲れているかもしれません。
この項目については、青信号、赤信号の判定を
行いません。

戸惑っている方がいたら、
その都度サポーターに
フォローしてもらいます。

以上で質問票は終了です。
栄養とからだの健康チェックシートに
しっかりと点数を書き写しているか
確認してください。

(1分12秒)

映像内容

ナレーション



飯島先生コメント（約7分）

- ・市民主体で取り組む総合的な一次予防
- ・フレイルサポーターの養成

(2分56秒)

映像内容	ナレーション
<p>タイトルテロップ</p>	<p>Na) 測定結果と参加者へ のアドバイスを ご紹介します。</p> <p>(6秒)</p>
<p>フレイルチェックの様子 テロップ</p> <p>指輪っかの図</p> <p>測定している様子</p>	<p>指輪っかテスト</p> <p>指輪っかの図</p> <p>測定している様子</p> <p>隙間ができる場合、 ちょうど困める状態に比べ、 サルコペニアのリスクが高くなることを説明します。</p> <p>サルコペニアを予防するには早期発見が重要です。 定期的なフレイルチェックの実施を促しましょう。</p> <p>(26秒)</p>
<p>フレイルチェックの様子 テロップ</p> <p>シールを貼った質問票引き</p> <p>記入された質問表 PAN</p> <p>赤の判定が ついた項目の 寄り</p> <p>サポートしている様子</p>	<p>イレブン・チェック</p> <p>シールを貼った質問票引き</p> <p>記入された質問表 PAN</p> <p>赤の判定が ついた項目の 寄り</p> <p>サポートしている様子</p> <p>フレイル予防の第一歩は、自分の筋肉量や 食習慣、日常生活を把握することです。</p> <p>11個の質問項目から自分の食習慣や日常生活を あらためて振り返り、 フレイルの兆候があるかどうか 最初に気づくきっかけとなります。</p> <p>赤の判定が ついた項目は、 フレイルのリスクの要因です。</p> <p>日常生活の中で意識していくように アドバイスしてください。</p> <p>(43秒)</p>

映像内容

ナレーション

イラストイメージ



食事バランスガイドのイラスト引き



食事バランスガイドのイラスト寄りPAN



食事バランスガイドのイラスト主菜部分



食事バランスガイドのイラスト牛乳・乳製品



イラストとテロップ
「共食：
誰かと一緒に食事をする」



「孤食：一人でとる食事」



イラストイメージ



年をとって新陳代謝の速度が遅くなると、内臓の機能も低下していきます。このため、食べ過ぎや栄養不足にならないように注意が必要です。

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べるとバランスがよいかをわかりやすくコマの形で示したもので、食事の基本を身につけるために、厚生労働省と農林水産省が策定したものです。

食事のバランスを意識し、色々な種類の食べ物をバランスよく食べることが大切です。

お肉やお魚に含まれるタンパク質は筋肉量を維持するのに重要です。

また、牛乳や乳製品も骨を強くするために積極的に摂るよう**勧めてください**。

バランスよく様々な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果も出ています。

また、友人や家族とコミュニケーションがとれる楽しい共食、それは栄養バランスのよい食事をとることと同様に大切です。

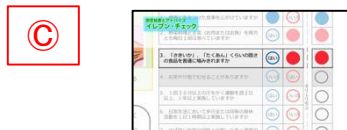
千葉県柏市で行われた調査によると「1日のすべての食事を一人でとる」人が数多く見られ、高齢者の孤食の実態がうかがえます。

一人暮らしでも友人や家族と一緒に食事をする機会がある高齢者は、栄養面での効果や心身ともに元気になるなど、健康長寿に色々とうい影響があることがわかっています。積極的に共食の機会を作り、楽しくおいしい食事をして、からだところの栄養を蓄えて**いただくようアドバイスしてください**。

映像内容

ナレーション

質問3の寄り



質問3を「いいえ」と答えた方は、
噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

質問4の寄り



質問4で「はい」と答えた方は、
飲み込む力である嚥下機能や飲み込むための
筋肉が弱まっている可能性があり、
いわゆる誤嚥につながり易い状況です。

テロップ：誤嚥

フレイルチェックの様子



**深掘りチェックのお口の項目で
赤信号のある場合も注意が必要です。**

イメージイラスト



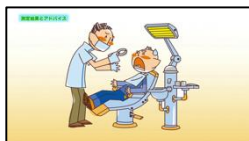
お口の機能は「しっかり噛む」「たくさん話す」など、
私たちが生きていくうえで重要な役割を
果たしています。

機能低下への悪循環の図



食べ物を噛む力や飲み込む力は年をとるにつれて
低下しますが、さらに柔らかいものばかりを
食べていると噛む力が低下するといった
悪循環に陥ってしまいます。

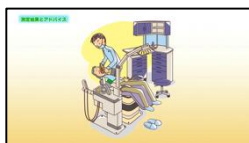
イメージイラスト



特に歯にトラブルを抱えている人は注意が必要です。
お口の力の維持には歯の数だけでなく、
噛む機能も大切だということがわかっています。



また、「噛める人」と「噛めない人」を比べると
栄養状態に大きな違いが出てきます。
歯ごたえのあるものを噛むなどして、
噛む力を低下させないようにしましょう。



歯科検診を受診して
積極的にお口のケアを実践することも大切です。



むせが気になる方の場合は、飲み込むための
筋力が低下している可能性があります。
放っておくと、「誤嚥(ごえん)」に
つながりやすくなりますので注意が必要です。



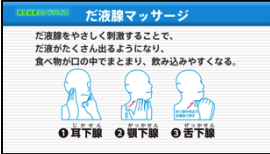
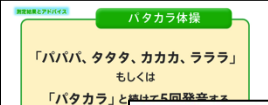
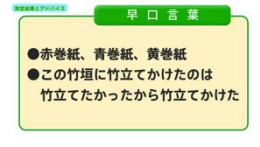





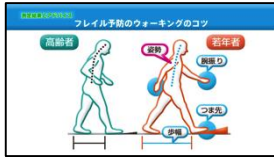


噛む力や飲み込む力が低下すると、
食べ物がのどに詰まりやすくなります。





のどを詰まらせる原因となる食べ物は、
おもちの他に米、パン、肉類や
こんにゃくゼリーなど多種にわたっています。



誤嚥などを防ぐためにも、
ゆっくりよく噛んで細かく噛み潰しながら
食べることを意識するようにアドバイスしてください。

	映像内容	ナレーション
<p>だ液線マッサージの図</p> <p>パタカラ</p> <p>早口言葉</p>	  	<p>むせが気になる時は、だ液腺マッサージをすると、だ液がたくさん出るようになり、飲み込みやすくなります。</p> <p>また、お口の体操も有効です。「パタカラ」という言葉などを、5回発音する「パタカラ」体操やお好みのフレーズの早口言葉を試してみるよう勧めてください。</p> <p style="text-align: right;">(2分38秒)</p>
		<p>飯島先生コメント食や口腔に関する内容</p> <p style="text-align: right;">(1分2秒)</p>
<p>質問5の寄り</p> <p>質問6の寄り</p> <p>質問7の寄り</p>	<p>©</p>   	<p>質問5に「1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上とありますが、この回数や頻度がいわゆる運動習慣です。継続的に運動できるようにしてください。</p> <p>質問6でいいえと答えた方は、少しでも活動量を増やすことができるよう、日常的に歩いたりするなど、動くことをもう少し意識してもらいましょう。</p> <p>質問7で「いいえ」と答えた方は、足腰の力の見直しが必要です。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。気づかないうちに遅くならないよう注意してもらいましょう。</p>
<p>フレイルチェックの様子</p>		<p>深掘りチェックの運動の項目で赤信号のある場合も注意が必要です。</p>
<p>ウォーキングの図</p> <p>イラスト</p>	  	<p>年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩くように勧めましょう。</p> <p>歩く速さは、いろいろな健康リスクと関係しています。つらくない範囲で、いつもより少し早く歩くように心がけるよう促してください。</p> <p>また、目的のないウォーキングは長続きしません。目的地を決めて出かける、誰かに会いに行くなど、家から出て歩く理由をたくさん見つけてもらいましょう。</p> <p style="text-align: right;">(1分39秒)</p>

	映像内容	ナレーション
<p>タイトルテロップ</p> <p>スクワット</p> <p>上体起こし</p> <p>ランジ</p>		<p>フレイル予防のための筋トレをご紹介します。</p> <p>まずは「スクワット」です。 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。このとき、背中が曲がったり、踵が浮いたりしないように注意してください。太ももに力が入っているを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。</p> <p>二つ目は「上体起こし」。 仰向けの姿勢で両膝を立てます。おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。おなかに力が入っているを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。</p> <p>最後に「ランジ」。 立った状態から、片足を前に踏み込みます。前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。反対の足でも、同じ動作を行ってください。</p> <p>(1分04秒)</p>
<p>質問8の寄り</p> <p>質問9の寄り</p> <p>質問10の寄り</p> <p>フレイルチェックの様子</p>		<p>質問8で「はい」と答えた方は、もう少し外に出て人と会ったりするなど、社会参加を心がけるようアドバイスしてください。</p> <p>質問9で「いいえ」と答えた方は、誰かと一緒に食事したり、お喋りすることを意識して増やしてもらいましょう。</p> <p>質問10で「いいえ」、11で「はい」と答えた方は、もしかしたら少しところが疲れている可能性があります。</p> <p>深掘りチェックの社会性の項目で赤信号のある場合も注意が必要です。</p> <p>(42秒)</p>

映像内容

ナレーション

社会性の点数寄り



イラストイメージ



ドミノ倒しの図
「社会性」から
順に出てくる



サポーターの様子



参加者とサポーター



社会性チェックでは、点数が高いほど、人とのつながりが強いと言えます。人とのつながりは、健康と密接に結びついているので、12点未満の場合、家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してするよう勧めてください。

社会性を失うことがフレイルの最初の主な入り口です。栄養や運動に気を付けて生活していても、社会とのつながりが減ると心身ともに健康な生活を維持するのが難しくなります。

健康寿命を延ばすための大切な要素の内、「社会参加」の側面から弱っていくと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱くなる傾向があります。

からだもこころも健康に保つため、少しでも興味のあるサークルや地域でのボランティア活動など、**自分にあった活動に参加するよう**勧めてください。

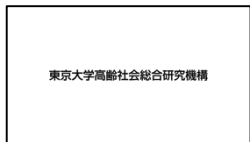
仲間ができたり、お友達と一緒にからだを動かすことで、認知症のリスクを下げることができるのです。

(1分24秒)

飯島先生メッセージ









まとめの挨拶



(22秒)

フレイルチェックDVD

プロモーション用 台本
第9稿
(12分44秒)

映像内容	ナレーション
<p>6面マルチ写真を表示</p> <p>タイトルテロップ</p>	  <p>Na) いつまでも元気にいるために、 だから今からフレイル予防。</p> <p>複数の声) 「フレイルを予防しよう！」</p> <p style="text-align: right;">23秒</p>
<p>飯島先生メッセージ</p> <p>図のアニメーション 平均健康寿命だけが 伸びて出てくる</p> <p>図やキーワードテロップなどで 表現</p> <p>イメージイラスト</p> <p>図のアニメーション 平均寿命、平均健康寿命が 順に伸びて、 差の矢印が縮まり、 平均健康寿命が さらに伸びるイメージ</p>	    <p>飯島先生) 皆さんこんにちは、 東京大学高齢社会総合研究機構の飯島です。 みなさんは健康寿命という言葉は ご存知でしょうか？ それは健康上の問題がない状態で、 自立した日常生活を送ることが出来る期間のことです。</p> <p style="text-align: right;">24秒 (47秒)</p> <p>Na) 2013年以降の資料によると、日本人男性は71.2歳、 女性は74.2歳が健康寿命と言われています。 日本はすでに、4人に1人が65歳以上の 超高齢社会に突入しています。</p> <p>2025年には、団塊の世代が 75歳以上の後期高齢者となり、 その数は2000万人以上になると推計されました。</p> <p>それに伴い、高齢になっても誰もがいきいきと 健康に暮らせる幸せな長寿社会の実現が 求められています。</p> <p>でも実際には、「健康寿命」と「平均寿命」の間には 差が生じており、厚生労働省は2013年に この差が男性で約9年、 女性で約12年あると公表しました。 この差を短くするためには、 日常生活における様々な老化のサインを早期に発見し、 年をとるにつれて出現する生活機能の低下を 予防することが大切なのです。</p>

映像内容

ナレーション

イメージイラスト
ゆっくりズーム



イメージイラスト
ゆっくりズーム



3つの柱のイラストが
ナレーションに合わせて
順に出てくる



ナレーションに合わせて
オーナメントが光り、
輪、文字が出てきて
三つの柱のイラストが完成



年をとると誰もが体力や筋力が低下し、
日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと
感じるようになってきます。
人と接する機会が減ったり、
食生活のバランスが崩れることにより、
ますます体が衰え、
さらには判断力・認知機能といった
頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

その結果、食の多様性、口腔機能、
身体能力や生活の広がり、生活の質、
余暇の過ごし方が大変重要なことが分かってきました。

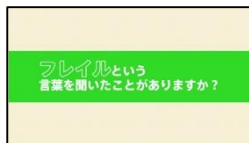
毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、
栄養をしっかりとる、運動をする、社会参加をする、
これら3つをバランス良く実践することが
非常に大切なことだとわかってきています。

2分28秒 (3分15秒)

映像内容

ナレーション

フレイルという文字が印象的に浮かび上がる



撮影時に新撮



Na)
フレイルという言葉を知っていますか？

〈フレイルチェック参加者インタビュー〉

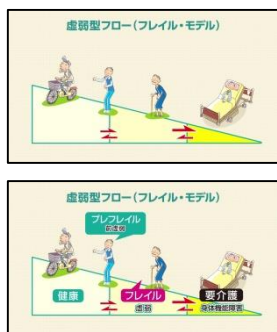
Aさん「わかりません。」
Bさん「ないですね、あんまり…。
ちよとわからないです。」
Cさん「フレイル、知らないです。」

テロップ展開
「フレイル=虚弱=frailty」



Na)
フレイル。
それは、年をとって心身の活力が低下した状態を言い、「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。

図のアニメーション
ナレーションに沿って
虚弱状態（フレイル）が
出てくる



前虚弱を強調

健康を強調

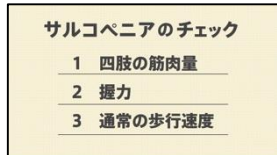


高齢になると健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられ、例えば、外出の機会が以前より減った、おいしいものが食べられなくなった、活動的ではなくなった、という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

テロップ展開
「サルコペニア」

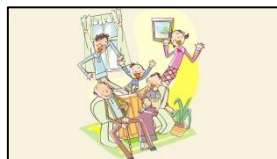


図のアニメーション



このフレイルの最も大きな原因の一つがサルコペニアと言います。サルコペニアは、年をとるにつれて筋肉が衰える現象を言い、こころやからだに多面的な変化をもたらし、要介護状態への入り口として注意が必要です。サルコペニアをチェックするには、

テロップ展開
ナレーションに沿って
順に、「四肢の筋肉量」
「握力」「通常の歩行速度」



「四肢の筋肉量」「握力」「通常の歩行速度」の3つがあります。健康寿命を延ばすため、フレイルを予防して、自分の筋肉量や生活習慣などを確認していきましょう。
1分54秒（5分9秒）

イメージイラスト

映像内容	ナレーション
イメージテロップ	<p>Na) フレイルチェック。 それは身近な場所で、簡単な方法で 総合的に自分の健康状態を確認できるプログラムです。</p>
フレイルチェックの様子を コラージュ	<p>フレイルチェックは、 全体で約2時間のプログラムとなっており、 質問表や測定機器を使って、 様々なフレイルの兆候を測定し、 からだところの通知表を作成していきます。 それではフレイルチェックの測定方法を ご紹介しましょう。</p>
イベントにて 測定している様子 テロップ：指輪っかテスト	<p>自分のふくらはぎに輪っかを作って測る 「指輪っかテスト」。 測定機を使わずに簡単に筋肉量を測ることができます。</p>
テロップ： イレブン・チェック	<p>11項目の質問に答える「イレブン・チェック」。 フレイル予防に大切な「栄養」「運動」「社会参加」 に関する、ご自身の食習慣や日常生活を調べます。</p>
テロップ：咬筋触診	<p>お口の健康度を測る「咬筋触診」。 指先で噛む筋肉の強さをチェックします。</p>
テロップ： 滑舌（パタカ）チェック	<p>測定器を使って「夕」もしくは「カ」を 発音する「パタカチェック」。 お口や舌の筋肉の状態を調べます。</p>
テロップ： 片足立ち上がりチェック	<p>椅子から片足で立ち上がる 「片足立ち上がりチェック」。 足腰の筋力とバランスを調べます。</p>
テロップ： ふくらはぎ周囲長	<p>ふくらはぎの太さを測る「ふくらはぎ周囲長」の計測。 握力計を使う握力チェックや 体組成計を使って手足の筋肉量も測ります。</p>
テロップ：握力チェック	<p>さらに、質問票による健康チェックも行います。</p>
テロップ： 手足の筋肉量の測定	
テロップ： 質問票による健康チェック	

映像内容

ナレーション

フレイルチェック
イベントの様子



参加者コメント



このような、様々な測定の結果を
チェックシートにシールを貼って
一人一人が自己採点をします。

その結果、今後の生活で
どんな事に気を付けたらいいのか、
ご自身で気づくことができ、
また、サポーターから
アドバイスを受けることができます。

<参加者のコメント>

Aさん

「気づきが…

自分自身の気づきが出来ました。

おかげさまで、ありがとうございます。」

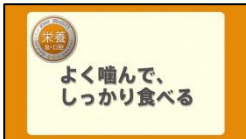



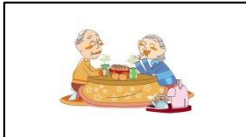




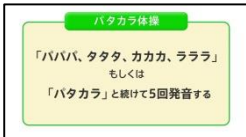
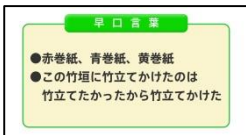
Bさん




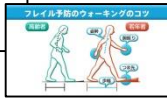
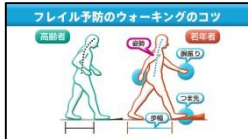






「楽しかったし、自分の健康状態とかね

チェックするのに大変参考になりました。」

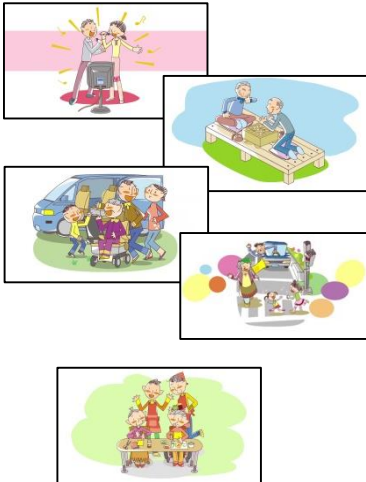
2分28秒 (7分37秒)

映像内容	ナレーション
イラストイメージ	Na) フレイルを予防するために、 普段から様々なことに気をつけていきましょう
イメージテロップ	バランスのよい、食事をとりましょう。
食事バランスガイドの イラスト引き	食事バランスガイドは、 1日に「何を」「どれだけ」食べると バランスがよいのかをわかりやすく コマの形で示したものです。
食事バランスガイドの イラスト主菜部分が 赤枠で囲われる	お肉やお魚に含まれるタンパク質は 筋肉量を維持するのに重要です。
食事バランスガイドの イラスト牛乳・乳製品部分が 赤枠で囲われる	また、牛乳や乳製品も骨を強くするために 積極的に摂りましょう。
食事バランスガイドの イラスト引き	食事のバランスを意識し、色々な種類の食べ物を バランスよく食べるように心がけてください。
イメージテロップ	43秒（8分20秒）
イラストイメージ	みんなで楽しく、食事をしましょう。
イラストとテロップ	一人でご飯を食べることが 当たり前になっていませんか？
イラストイメージ 一人からだんだん人が 増えて行く	友人や家族とコミュニケーションがとれる 楽しい共食は、栄養バランスのよい食事をとることと 同様に大切です。
イラストイメージ 一人からだんだん人が 増えて行く	積極的に共食の機会を作り、 楽しくおいしい食事をして、 からだところどころの栄養を蓄えていきましょう。
イラストイメージ 一人からだんだん人が 増えて行く	29秒（8分49秒）

	映像内容	ナレーション
イメージテロップ		Na) よく噛んで、しっかり食べましょう
イラストイメージ		昔は簡単に噛んで食べられたものが、今は少し食べるのが難しくなってきていませんか？
図のアニメーション ナレーションに沿って 上→右→左の順に出てくる		食べものを噛む力や飲み込む力は年をとるにつれて低下していき、柔らかいものばかり食べていると、噛むために必要な筋肉が徐々に衰え、さらに噛む力が低下するという悪循環に陥ってしまいます。
イラストイメージ	 	歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心がけましょう。 36秒（9分25秒）
イメージテロップ		むせに、気をつけましょう。
イラストイメージ		お茶や汁物でむせることがありませんか？
イラストイメージ		むせが気になる場合は、飲み込むための筋力が低下している可能性があります。「誤嚥(ごえん)」につながりやすくなります。
イラストイメージ		気になる時は、だ液腺マッサージをすると、だ液がたくさん出るようになり、飲み込みやすくなります。
テロップ展開	 	また、お口の体操も有効です。「パタカラ」という言葉などを、5回発音する「パタカラ」体操やお好みのフレーズの早口言葉を試してみましょう。 35秒（10分00秒）

映像内容	ナレーション	
イメージテロップ		<p>今より10分多く、からだを動かしましょう。</p>
イラストイメージ		<p>今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康にとってもよい効果が期待できます。</p>
図のアニメーション ナレーションに沿って 順に出す	 	<p>年をとると、背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。</p>
筋トレ3写真		<p>踵から足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと歩幅も広がります。</p> <p>背筋を伸ばし、前を見て、姿勢よく歩きましょう。</p>
スクワット写真		<p>フレイル予防のための筋肉トレーニングもあります。</p>
上体起こし/ランジ 2写真		<p>一般的な「スクワット」をご紹介します。</p>
イラストイメージ	  	<p>立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。</p> <p>このとき、背中が曲がったり、踵が浮いたりしないように注意してください。</p> <p>太ももに力が入っているを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。</p> <p>そのほか「上体起こし」や「ランジ」といった筋肉トレーニングもあります。</p>
		<p>日頃から今より少し多く体を動かすことを心がけましょう。</p>

1分9秒 (11分9秒)

映像内容	ナレーション
イメージテロップ	自分に合った、活動を見つけましょう。
イラストイメージ	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になるということが わかってきました。
ドミノ倒しの図 「社会性」から 順に出てくる	栄養や運動に気をつけて生活していても、 社会とのつながりを持たないと 心身の様々な側面がドミノ倒しのように 弱っていく傾向にあります。
イラストイメージ	皆さんが住んでいる地域には数多くのサークル活動や ボランティア活動などが行われていますので、 興味がある活動を見つけて、 継続出来るようにしましょう。
	また、市町村による様々な介護予防事業も 多く行われています。 ぜひ、参加してみてください。
	47秒 (11分56秒)

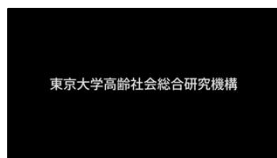
映像内容

ナレーション

飯島先生メッセージ



楽しく行っている
フレイルチェックや
サポーターの様子
笑顔の参加者などを
コラージュ



エンドテロップ：
東京大学高齢社会
総合研究機構

飯島先生)

みなさん、フレイルの予防には
栄養、運動、社会参加の3つが重要です。
普段から、この3つに心がけて、
健康寿命を延ばせるようにしましょう。

Na)

フレイルチェックは
皆さんが気軽に参加いただけるよう、
フレイルサポーターが中心となって実施しています。

みなさんもフレイルチェックに
参加してみませんか？

また、フレイルチェックでは
フレイルサポーターも募集しています。

楽しい社会参加として、
フレイルサポーターになって活躍してみませんか？
みんなでフレイル予防を広げていきましょう。

48秒 (12分44秒)