

健 康

鶯教授の

目指せ健康長寿



鶯 春夫

県理学療法士会会長
徳島文理大学教授

年齢を重ねて心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。今回はフレイルの早期発見方法を紹介します。

フレイルは健康な状態と要介護状態の中間に位置付けられます。いったん要介護状態になってしまつと、改善を図ること

は難しいのが実情です。しかし、フレイルの時点で早期発見できれば、要介護状態になることを遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが可能です。つまり、フレイルを早期に発見し、食習慣や運動習慣、社会参加などの改善を図ることは健康寿命を延ばすために必要不可欠なのです。

東京大学の飯島勝矢先生は、市民が主体となつてフレイル予防に取り組むために「フレイルチェ

ック」を提唱しています。その中の簡易チェックには「指輪っかテスト」と「イレブンチェック」があります。指輪っかテストはフレイルの原因となる筋肉量低下の有無を確認します。まず、両手の親指と人さし指で輪っかを作り、次に椅子に浅く座った状態で、利き足（ボールが転がってきた時に蹴る側の足）と反対側の足のふくらはぎの最も太い部分を輪っかで囲みます。その際、指とふくらはぎの間に隙間ができる人は、足の筋肉量が低下している可能性があります。イレブンチェックでは

②

二つの方法で早期発見

フレイル



筋肉量が確認できる「指輪っかテスト」

イレブンチェック

栄養	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
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	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
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・心	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. 自分が活気にあふ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

フレイル予防ハンドブックより引用

11項目の質問に対して「はい」か「いいえ」で答えてもらいます。問い4、8、11については「はい」、それ以外の質問では「いいえ」の数が多いほどフレイルの可能性が高いといえます。問い1と2では食習慣を調べます。「いいえ」が一つでもあれば食習慣を改善する必要があります。問い3〜11では生活習慣を判定します。9項目のうち、四つ以上該当した人は生活習慣の見直しが必要です。フレイルの可能性が高い人のために、今回はフレイルの改善方法を具体的に紹介します。

毎月第3土曜日掲載