

フレイルって何だろう？

高齢になって心身の活力が低下した状態を「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。フレイルには「社会的フレイル」「身体的フレイル」「心理的・認知的フレイル」の3つの種類があり、お互いに影響し合っていると考えられています。



『社会的フレイル』

閉じこもり
生活範囲の減少
社会や家庭での役割減少など

『身体的フレイル』

運動器の機能低下や
低栄養状態、
口腔機能低下など



『心理的・ 認知的フレイル』

うつ、認知機能低下など



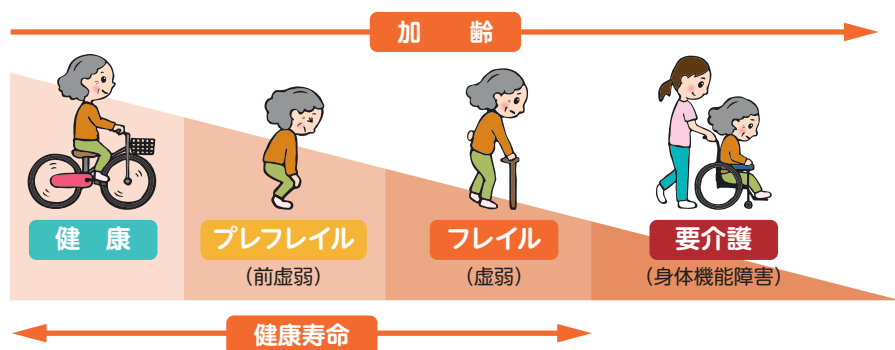
(出典) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室より

健康寿命を延ばすために

多くの人は、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ています。健康寿命を延ばすためには、フレイルの兆候を早期に発見することがとても大切です。

「外出の回数が以前よりも減った」「おいしいものが食べられなくなった」「歩く速度が以前よりも遅くなってきた」といった場合は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

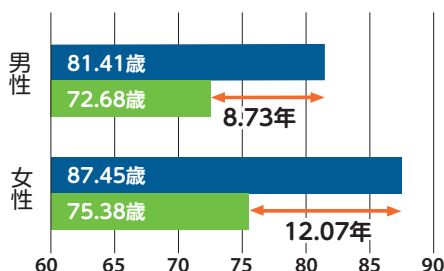
このような兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができると言われています。



「健康寿命」とは

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことだよ。

● 平均寿命と健康寿命の差 (2019年)



■ 平均寿命 ■ 健康寿命

フレイル対策を行うことが、要介護状態になることを予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。

(出典) 厚生労働省第16回健康日本21 (第二次) 推進専門委員会資料 (令和3年12月20日) より

フレイルを予防しよう



社会参加

【趣味・ボランティア・就労など】

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

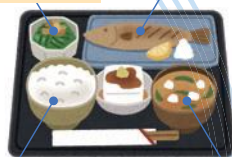
特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切です。

副 菜

野菜や海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

主 菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます



主 食

ごはん、パン、めん類などの料理で、炭水化物を多く含みます

汁 物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜の役割に

フレイル予防の3本柱

社会参加、運動、栄養の3つの柱をバランスよく生活の中に取り入れることが大切です

運動



【身体活動・運動など】

しっかり、たっぷり歩く筋トレも！
ちょっとした運動でも継続して行うことで死亡リスクを下げるができます。筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。

栄養



【食・口腔機能】

バランスの良い食事
口腔機能の維持！

毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や骨を強くする牛乳、乳製品を多くとりましょう。よく噛むことも大事です。

(出典) 公益財団法人東京都医師会HPより

フレイルチェックしよう①

●指輪っかテスト

サルコペニア（筋肉の減少）の目安となるテストです。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い

（出典）東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室より

●基本チェックリスト

ご自身がフレイルになっているかどうかの目安を知ることができます。

25問の該当数（P.37～P.38基本チェックリストのピンク色の該当数）

0～3個 ⇒ フレイルの心配なし

4～7個 ⇒ プレフレイル、早めにフレイル予防に努めましょう

8個以上 ⇒ フレイルの可能性あり、早めに地域包括支援センターにご相談を！

（出典）佐竹昭介基本チェックリストとフレイル日本老年医学会55巻3号（2018年7月）



「基本チェックリスト」37～38ページ

フレイルチェックしよう②

●基本チェックリスト

あなたのフレイル度をチェックしましょう。4か月に1回程度チェックすることで自身の変化を捉えることができます。

		質 問 項 目	／		／		／	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
運動器の機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	8	15分続けて歩いていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
栄 養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	12	BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (18.5未満で該当)	BMI＝ 該 当 非該当		BMI＝ 該 当 非該当		BMI＝ 該 当 非該当	
口 腔 機 能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることはありますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ

		質 問 項 目	／		／		／	
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	17	前年と比べて外出の回数が減っていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
心の健康	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	は い	いいえ	は い	いいえ	は い	いいえ

集計(の該当数)

項 目	該当の基準	／	／	／
フレイル	問 1～25のうち8以上	／25	／25	／25
運動器の機能	問 6～10のうち3以上	／5	／5	／5
栄養状態	問 11～12のうち2以上	／2	／2	／2
口腔機能	問 13～15のうち2以上	／3	／3	／3
閉じこもり	問 16の回答が「いいえ」	該当・非該当	該当・非該当	該当・非該当
認知機能	問 18～20のうち1以上	／3	／3	／3
心の健康	問 21～25のうち2以上	／5	／5	／5

フレイルチェックしよう③

・体力測定

項 目			年 月 日	年 月 日
実施場所				
血 圧			/	/
身 長 (cm)			cm	cm
体 重 (kg)			kg	kg
BMI (体重kg÷身長m÷身長m)				
指輪っかテスト			☐ 囲めない ☐ ちょうど囲める ☐ 隙間ができる	☐ 囲めない ☐ ちょうど囲める ☐ 隙間ができる
介護予防教室などで測定しましょう	握 力 (kg)	右	kg	kg
		左	kg	kg
	5m歩行 (秒)	通常	秒	秒
		最大	秒	秒
	TUG (秒)		秒	秒
	開眼片足立ち (秒)	右	秒	秒
		左	秒	秒
	CS-30 (回)		回	回

介護予防の場や支援について

年齢を重ねても健康で活動的に過ごせるよう、様々な介護予防の場や支援を行っていますのでご活用ください。

茨木市 介護予防

で検索、またはコチラ ➡



年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
/			
cm	cm	cm	cm
kg	kg	kg	kg
☐ 囲めない ☐ ちょうど囲める ☐ 隙間ができる	☐ 囲めない ☐ ちょうど囲める ☐ 隙間ができる	☐ 囲めない ☐ ちょうど囲める ☐ 隙間ができる	☐ 囲めない ☐ ちょうど囲める ☐ 隙間ができる
kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
回	回	回	回

体力測定で分かること

血 圧	正常血圧 120／80未満 高値血圧 130～139／80～89 高血圧 140／90以上 (出典)日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019より
身長・体重 BMI	BMI (体格指数) の計算方法 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) BMI : 25以上 → 肥満 18.5以上25未満 → 標準 18.5未満 → やせ (低栄養) ※65歳以上の目標とするBMI:21.5～24.9
指輪つか テスト	サルコペニア (筋肉の減少) の目安となるテスト 囲めない → サルコペニアの可能性低い 隙間ができる → サルコペニアの可能性高い (出典) 東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室HP より
握 力 (kg)	全身の筋力や体力との関連性が高く、健康度の指標として用いられます。 フレイル基準：男性28kg未満、女性18kg未満 (出典) 国立長寿医療センター・東浦町 健康長寿テキスト第2版 2020年
5m歩行 (秒)	移動や歩行能力のほか、転倒リスクや横断歩道を渡り切れるか (1m／秒) を知る指標になります。 転倒リスク：4.4秒以上 (出典) 日本転倒予防学会資料より
TUG (秒)	下肢筋力、バランス、歩行能力、転倒リスクなどを総合的に判断する指標となります。 転倒リスク:13.5秒以上 (出典) 国立長寿医療センター 介護予防ガイド 実践・エビデンス編
開眼片足立ち (秒)	バランスをとる能力や姿勢を保つ力が分かります。 転倒リスク:15秒未満は転倒に注意が必要、特に5秒未満は転倒の可能性が高い (出典) 結果の出せるトレーニングマニュアル指導者向け実践ガイド 大分県理学療法士会
CS-30 (回)	下肢筋力の指標となります。 転倒リスク：14.5回未満 (出典) 地域在住高齢者における転倒予測テストとしてのCS-30の有用性 川端悠士ら2008年

参 考 値

		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
握 力 (kg)	男性	34.1～ 37.0	31.1～ 34.0	29.1～ 32.0	26.1～ 29.0	23.1～ 27.0
	女性	21.1～ 23.0	19.1～ 21.0	18.1～ 20.0	16.1～ 18.0	16.1～ 17.0
5m歩行 (秒)	男性	2.5～3.3	2.6～3.4	2.7～3.6	3.1～4.1	3.5～4.6
	女性	2.8～3.8	3.0～4.0	3.3～4.4	3.9～5.1	4.4～5.8
TUG (秒)	男性	4.9～5.6	5.0～5.8	5.4～6.3	5.6～6.7	5.9～7.1
	女性	5.3～5.8	5.3～6.0	5.8～6.7	6.0～7.0	6.0～7.3
開眼片足立ち (秒)	男性	50	40	30	20	10
	女性	50	40	30	20	10
CS-30 (回)	男性	20～25	18～21	16～20	15～17	14～16
	女性	19～23	17～21	15～19	13～17	13～16

(出典) 平成26年5月 大分県理学療法士協会「結果の出せるトレーニングマニュアル指導者向け実践ガイド」より



参考値はあくまで目安となりますので、あまり数字に左右されるのではなく、ご自身が以前と比べて体力がどう変化しているのか、これからどう変化するかをチェックすることが大切です。

また、フレイルや転倒リスクの基準に該当している場合や体力の低下が気になれば、早めに地域包括支援センター（P.72）や長寿介護課などに相談しましょう。