

介護栄養の専門家 佐々木 淳先生  
(医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長)

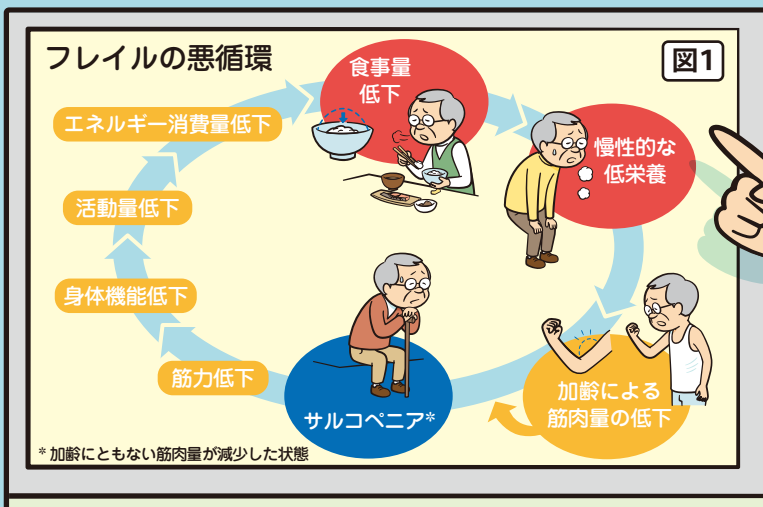
最近、耳にするようになった「フレイル」とは、健康な状態と「虚弱の状態」とも言われます。高齢者の多くは、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

### フレイルの原因となる例

- 食べる量が減る
- 低栄養になる
- 体重が減る
- 動くことが少なくなる
- 社会的に交流する機会が減る
- 身体機能の低下 (歩くスピードの低下)
- 筋力が低下する・筋肉量が減る (サルコペニア)
- 認知機能の低下
- 疲れやすくなる
- 収入が減る
- 孤独になる

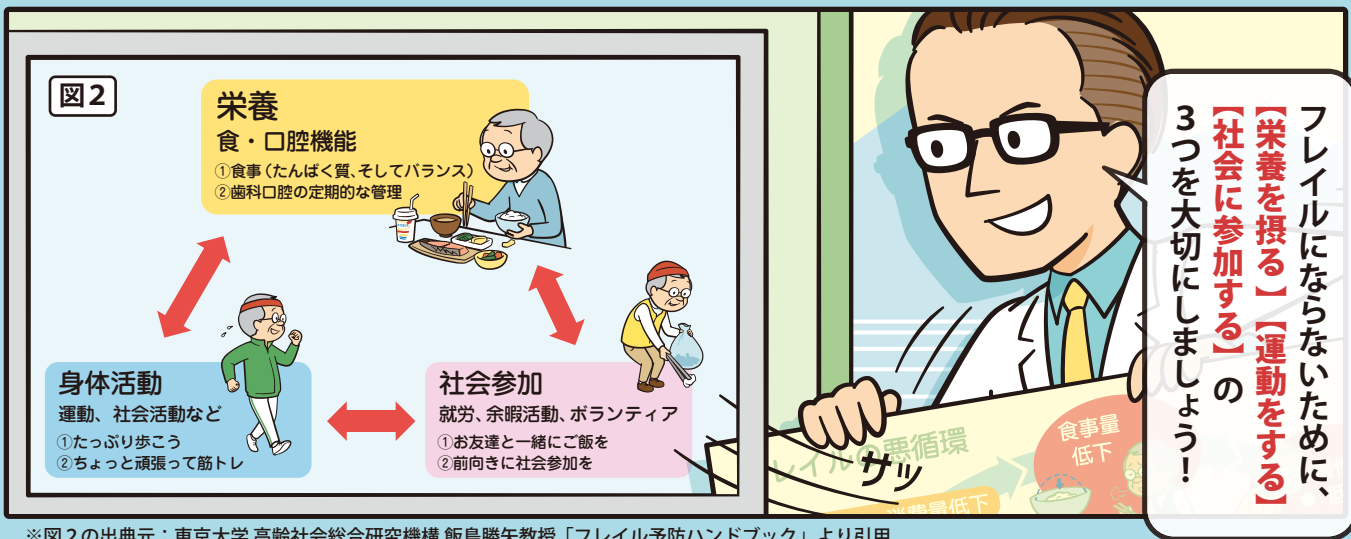


フレイルになる原因は加齢に伴うさまざまな心身の変化と、社会的、環境的な要因が重なりあうことにより起こります。

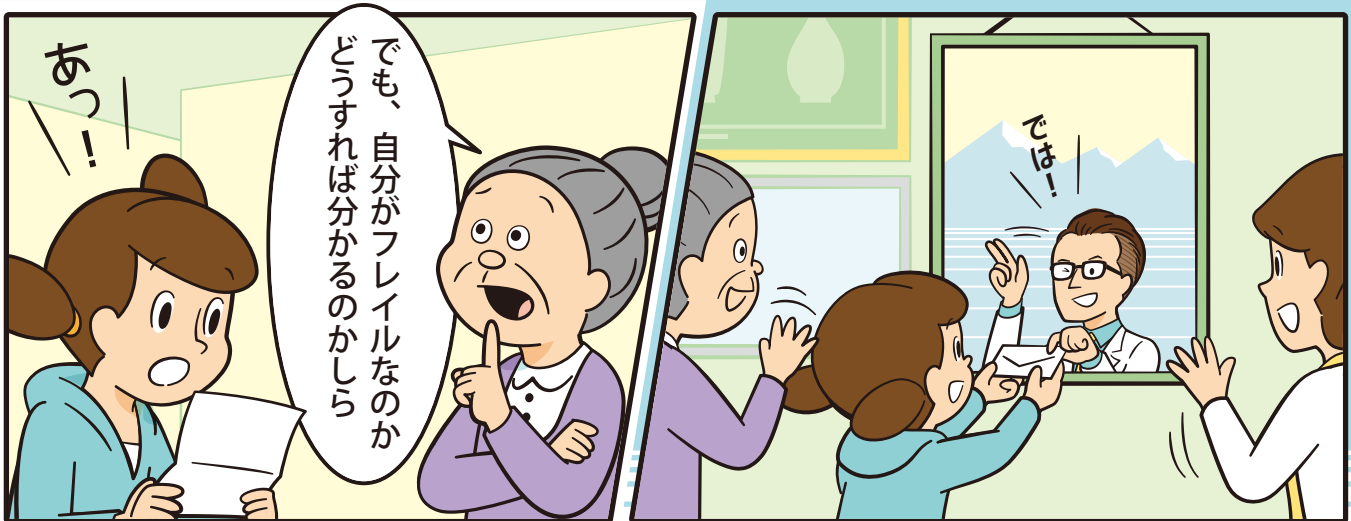


一度フレイルになると、連鎖的に様々な機能が弱まっていく「フレイルサイクル」に入ってしまうのです。

※図1の出典元：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用



※図2の出典元：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用



これでチェックすればいいんだね！

**図3 「イレブン・チェック」11項目**

	はい	いいえ	
栄養	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心がけていますか	○	○
	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	○	○
	Q3. 「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	○	○
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	○	○
運動	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	○	○
	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	○	○
	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	○	○
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	○	○
	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	○	○
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか	○	○
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	○	○

**指輪っかテスト**  
ふくらはぎのもっとも太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。

**図4**

低 **サルコペニアの危険度** 高

**イレブンチェック**  
フレイルの兆候があるかどうか11個の質問に答えてみましょう。

フレイルかどうかを確かめるために、「指輪っかテスト」と「イレブン・チェック」をやってみましょう！

※図3、4の出典元：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用

