



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階)

☎ 45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター1階)

☎ 48-2260

フレイル(虚弱)チェック～あなたの「ふくらはぎ」を見てみましょう～

フレイル(虚弱)

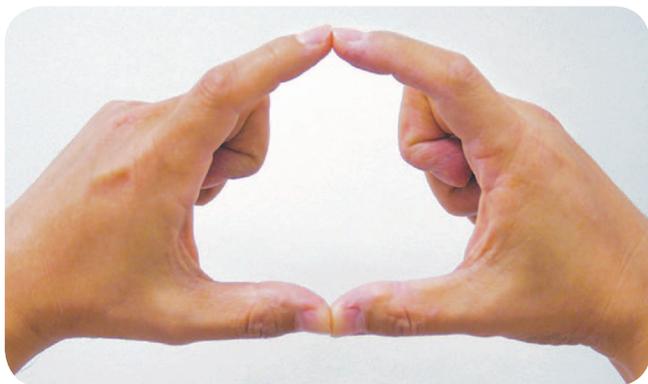
高齢化に伴い、心身の活力が衰え、身体・精神心理・社会性が弱っている状態です。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ります。

筋肉の衰えに注意

フレイルの最も大きな原因の一つが「筋肉の衰え」です。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症のリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

自分で簡単にできる筋肉量の目安を測ってみましょう。

【指輪っかテスト】 自分の親指と人差し指を使う簡単なチェックです。

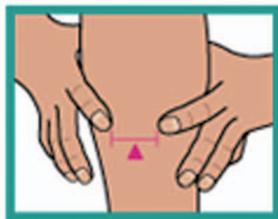


① 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。



② 椅子に座り、利き足ではない方の膝の曲がり角を90度(直角)にします。ふくらはぎの一番太い部分を輪っかで軽く囲んでみます。

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。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折
などの
リスク

③ 指で囲んだ結果、ふくらはぎと指の間に隙間ができる場合は、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(筋肉が衰えること)のリスクが高くなると考えられます。

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

定期的にチェックしてみましょう

「指輪っかテスト」で、隙間ができなか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、様々な健康リスクが高いと言われています)。定期的 to 実施してみて、変化をみることも重要です。