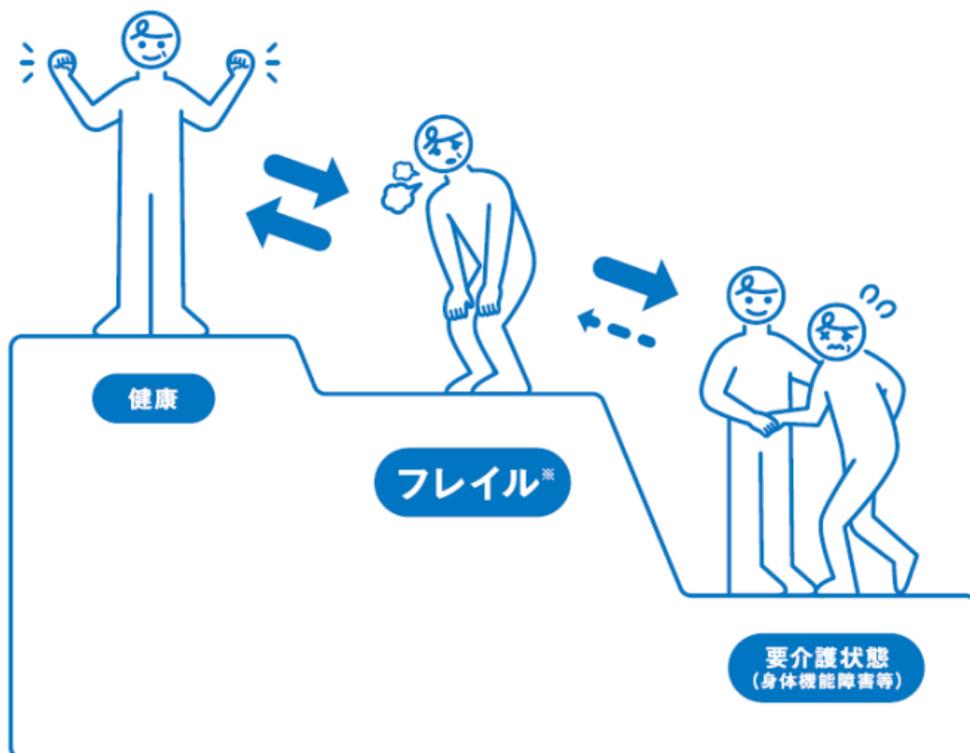


## フレイルのチェック方法

小田原市立病院の市民公開講座『フレイル（虚弱）って何？？簡単にできるフレイルチェック。あなたはフレイルにあてはまりますか？』にて紹介させていただきました。フレイルのチェック方法についてまとめてありますので参考にしてください。

# もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）

厚生労働省、パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html) 参照

## 1. 改訂日本版 CHS 基準 (J-CHS 基準)

表 改訂日本版CHS基準(改訂J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当:フレイル 1-2項目に該当:プレフレイル 該当なし:ロバスト(健常)

Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993

国立長寿医療研究センター (<https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/frail/documents/kaiteij-chs201008.pdf>)

## 2. 指輪っかテスト

**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。逆に囲め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。



**指輪っかチェック**



**測定時のポイント**

- ❶ 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。
- ❷ 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。
- ❸ 膝の角度は90度になるようにします。
- ❹ 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。
- ❺ 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。

[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 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（PDF）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）。](#)

### 3. イレブンチェック

#### 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、当てはまる回答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」のどちらかを選んでください。お答えください。	はい	いいえ	不明	未回答
1. 健康に関心を持った食事中心の生活はありますか	●	○	○	○
2. 野菜料理と豆類（お肉または魚類）を両方とも毎日 1 回以上食べていますか	●	○	○	○
3. 「野菜いじり」「たたく器」くさいの調味料の食品を積極的に食べられますか	●	○	○	○
4. お肉や卵を多く食べることはありませんか	○	●	○	○
5. 1 週 3 日以上は十分な歯を磨く習慣を毎日以上、1 年以上継続していますか	●	○	○	○
6. 日常生活において歯がまたびや歯肉の腫れ、歯痛（歯肉腫れ）を頻りに感じていますか	○	●	○	○
7. 歯磨きをする際の歯肉を刺激して多く歯肉が腫れ、歯肉が腫れますか	○	●	○	○
8. 歯肉と比べて歯肉の腫れが頻りに感じられますか	○	●	○	○
9. 1 日に 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	●	○	○	○
10. 自分が笑顔に感じていると感じますか	●	○	○	○
11. 何よりもまず、物忘れが頻りに感じますか	○	●	○	○

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。

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 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（PDF）（外部サイト）（新しいウィンドウが開きます）。

#### 4. 基本チェックリスト

基本チェックリスト(厚生労働省作成)					
No	質問項目	回答		得点	
暮らしふりその1	1	バスや電車で1人で外出していますか			
	2	日用品の買い物をしていますか			
	3	預貯金の出し入れをしていますか			
	4	友人の家を訪ねていますか			
	5	家族や友人の相談にのっていますか			
		No. 1～5の合計			
運動器関係	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか			
	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ますか			
	8	15分間位続けて歩いていますか			
	9	この1年間に転んだことがありますか			
	10	転倒に対する不安は大きいですか			
		No. 6～10の合計		3点以上	
栄養・口腔機能等の関係	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか			
	12	身長( cm) 体重( kg) (* BMI 18. 5未満なら該当) * BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))			
			No. 11～12の合計		2点以上
	13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか			
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか			
15	口の渇きが気になりますか				
		No. 13～15の合計		2点以上	
暮らしふりその2	16	週に1回以上は外出していますか			
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか			
	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか			
	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			
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか			
		No. 18～20の合計			
		No. 1～20までの合計		10点以上	
暮らし	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない			
	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			
	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			
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない			
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする			
		No. 21～25の合計			

☆チェック方法

回答欄のはい、いいえの前にある数字(0または1)を得点欄に記入してください。

☆基本チェックリストの結果の見方

基本チェックリストの結果が、下記に該当する場合、市町村が提供する介護予防事業を利用できる可能性があります。お住まいの市町村や地域包括支援センターにご相談ください。

- 項目6～10の合計が3点以上
- 項目11～12の合計が2点
- 項目13～15の合計が2点以上
- 項目1～20の合計が10点以上

基本チェックリスト, 厚生労働省作成 (<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf27/documents/000122860.pdf>).

[介護予防のための生活機能チェック\(25問\)\(外部サイト\)\(新しいウィンドウが開きます\)](#)

## 5. 後期高齢者の質問票

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いものの例：さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	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されていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

厚生労働省、パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html) 参照

## 自宅でできる体力別の運動内容



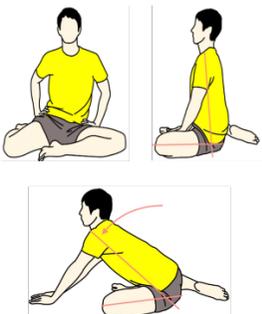
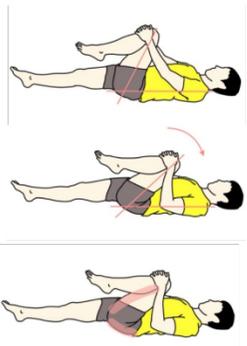
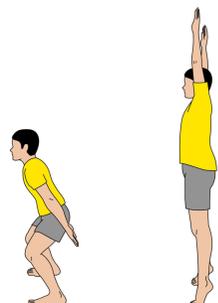
健康（ノンフレイル）、プレフレイル、フレイル、要介護の状態に応じて自宅でできる運動を紹介させていただきます。なお、順天堂大学保健医療学部理学療法学科から、ご自宅でできる運動プログラムが紹介されています。疾患別・難易度別のプログラムを、理学療法学科教員が動画でわかりやすく解説しています。下記のQRコードからアクセスすることができます。

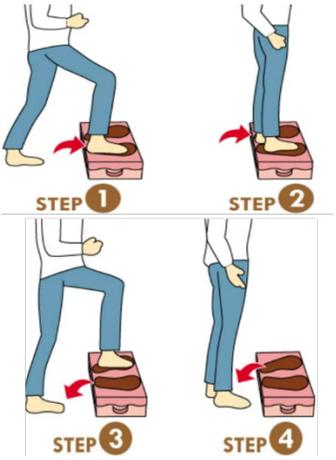
<https://hs.juntendo.ac.jp/pt/homeprogram.html>



可能であれば動画をご覧になって頂いてアンケートにお答えお頂ければ幸いです。アンケートは下記のQRコードからお願い致します。



	健康（ノンフレイル）	プレフレイル	フレイル	要介護
ストレッチ 10~20 秒を2-4 回	 <p>お尻の筋肉のストレッチ</p>	 <p>お尻の筋肉のストレッチ</p>	 <p>お尻の筋肉のストレッチ</p>	 <p>ご家族の方にストレッチしてもらいましょう</p>
下肢筋力	<p>スクワットと背伸び</p>  <p>8-10回を2-3セット</p>	<p>立ち座り</p>  <p>ものにつかまって立ち座り。8-10回を2-3セット</p>	<p>座位で膝を伸ばす</p>  <p>8-10回を2-3セット</p>	<p>お尻上げ</p>  <p>8-10回を2-3セット</p>

<p>嚥下 体操</p>	<p>しっかりかんで物を食べましょう</p> <p>よくかむと、体にとってこんなにいいことがあるよ</p> 	<p>顔でじゃんけん</p>  <p>口をよく動かしましょう！！</p>	<p>嚥下おでこ体操</p> 	<p>歯をきれいにしましょう</p> 
<p>身体 活動</p>	 <p>踏み台昇降</p>	 <p>座位で足踏み</p>	<p>寝たきりに注意</p>  <p>じっとしていないで身体を動かしましょう</p>	<p>寝たきり注意</p>  <p>じっとしていないで身体を動かしましょう</p>