

# 『指輪っかテスト』

で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。  
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



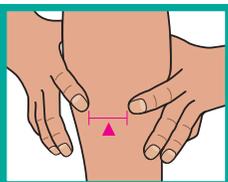
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

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。

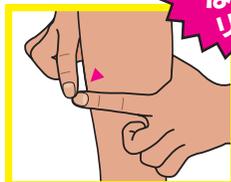
転倒・骨折などのリスク



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

※「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。

## 『こんなことも分かります』 自分の状況を知ってみよう!

フレイルチェックでは、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができます。是非ご参加ください。



# 『イレブン・チェック』

みんなでやってみよう!



フレイルの兆候があるかどうか  
11の項目に答えてみましょう。

『イレブン・チェック』表



### 『イレブン・チェック』11項目

回答欄

項目	質問	はい	いいえ
栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です



みなさん楽しく参加されています



筋肉量の測定



お口の機能の測定



片足立ちテスト

フレイルチェックを定期的に(半年あるいは1年に1回)測定しましょう。



# 「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!



「ひょっとして認知症かな？」  
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

## 自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
<b>チェック①</b>  財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック②</b>  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック③</b>  周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック④</b>  今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑤</b>  言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

チェック	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
<b>チェック⑥</b>  貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑦</b>  一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑧</b>  バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑨</b>  自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
<b>チェック⑩</b>  電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点  点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

かかりつけの医療機関や、さわやかサポート(地域包括支援センター)に相談してみましょう。