

## 「指輪っかテスト」でサルコペニアの危険度チェック

「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言います。ここではご自身の筋肉量を簡単にチェックできる方法をご紹介します。危険度が高い方はフレイル予防に積極的に取り組みましょう。



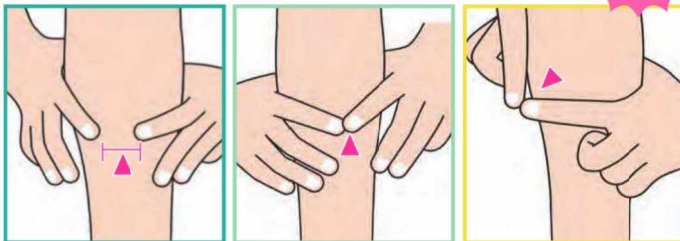
1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 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。

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



松まない

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

(出典:東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」)  
※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機関が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## 地域包括支援センターの紹介

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援する地域の総合相談窓口です。相談は無料ですのでお気軽に、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

- \*川西南地域包括支援センター ☎755-3315
- \*川西地域包括支援センター ☎755-1041
- \*明峰地域包括支援センター ☎793-2703
- \*多田地域包括支援センター ☎790-1301
- \*清和台地域包括支援センター ☎799-6800
- \*緑台地域包括支援センター ☎792-6055
- \*東谷地域包括支援センター ☎790-4055

地域包括支援センターでは、きんたくん健康体操(転倒予防・いきいき百歳体操編)の自主グループ支援を行っています!  
興味のある方は一度お問い合わせください。

## 川西市社会福祉協議会の紹介

社会福祉協議会では、あなたと各地区の地域活動(通いの場など)・ボランティア活動とのコーディネートをお手伝いします。相談は無料ですのでお気軽にお問い合わせください。

地域福祉チーム ☎759-5200  
担当:生活支援コーディネーター/コミュニティワーカー



友だち追加はこちらから!



川西市福祉部介護保険課  
中央地域包括支援センター  
TEL:072-755-7581



## フレイル予防で健康づくり



川西市福祉部介護保険課中央地域包括支援センター TEL:072(755)7581

### 「フレイル」を知っていますか?

「フレイル」とは、年をとるなどで心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。フレイルは放置していると要介護状態になる可能性があります。適切な対策を行うことで、進行を防ぎ健康な状態に戻ることが出来ます。



### あなたの健康状態をチェック!!(フレイルチェック票)



「あなたの状態」で当てはまるものに○をつけてください。

参考:厚生労働省「後期高齢者の質問票」

質問		あなたの状態	
運動	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
	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
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	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
栄養(食・口腔)	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
	6か月間で2~3Kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	あなたはたばこを吸いますか (加熱式たばこや電子たばこを含む)	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	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
	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
	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
	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	はい	いいえ
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	

フレイル予防のポイントについて見ていきましょう!!

中面へ

# フレイル予防の3つのポイント

フレイルを予防して健康長寿を実現するための大切なポイントとして「運動」「栄養(食・口腔)」「社会参加」の3つがあり、これらは相互に影響しあっています。また新型コロナウイルス感染症予防のために家に閉じこもっていると、「身体活動量の低下↔食欲低下↔脳のはたらきの低下」という生活不活発の悪循環を引き起こし、フレイルになってしまう恐れがあります。

表紙のフレイルチェックで○がついた項目は、特に意識して予防に取り組みましょう

## ポイント1：運動

フレイルチェックで 枠内に、1つでも○があった方は要チェック

### 正しい感染症対策をして外出を楽しみましょう!

家に閉じこもってばかりでは、気分が落ち込みがちになってしまいます。「食欲が落ちた、夜眠れない、何も楽しめない」と感じる方は要注意!!外に出て日の光を浴びたり、人と交流したりして、気分転換を図りましょう。

#### 【外に出かける時の注意点】

① 2メートル以内に人が居る時はマスクの着用を忘れず



② 人のいないところではマスクを外していても問題ありません



③ 外のものに触れた手で顔や髪の毛を触らないように注意し、帰宅時などにこまめな手洗いを心がけましょう



~こんなお出かけ  
どうですか~  
●家の近くの公園内をゆっくり散歩  
●川西市内の観光スポットめぐり

「きんたくん健幸体操(転倒予防・いきいき百歳体操編)」とは、自主グループ活動で椅子に座ってDVDを見ながらゆっくり行う筋力体操です。運動が苦手な方や体力のない方でも無理なく体を動かすことができます。

## 栄養(食・口腔)



バランスのいい食事をしっかりととりましょう!

## 運動



散歩や運動を習慣化しましょう!

## 社会参加

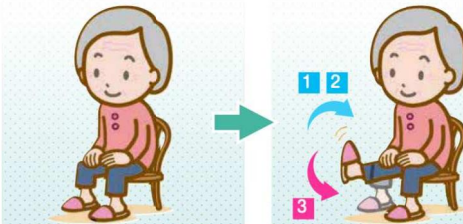


趣味活動やボランティアへの参加が効果的です!

フレイル  
予防

## きんたくん健幸体操(転倒予防・いきいき百歳体操編)DVDを使って、自宅でも筋トレができます!

### 体操をちょこっと紹介【ひざの曲げ伸ばし運動】



- 1 「1・2・3・4」で右ひざを伸ばす。
- 2 つま先をしっかり自分の方に向けて。
- 3 「5・6・7・8」で元の位置まで戻す。

【左右10回ずつを2セット】

希望者へは無料でDVDを配布中

【DVDに関する問い合わせ先】

川西市  
中央地域包括支援センター  
TEL. 755-7581  
FAX. 740-2003



## ポイント2：栄養(食・口腔)

フレイルチェックで 枠内に、1つでも○があった方は要チェック

### バランスの良い食事で低栄養の予防と免疫力アップ!

1日3回主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉・魚・卵、大豆製品)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)の3つがそろった食事を意識しましょう。特に筋肉のもととなるたんぱく質源(主菜)が大切です。肉・魚・卵・大豆製品など色々な食材から取り入れましょう。またお口の些細な不具合はフレイルの入り口

食事はゆっくりよくかんで食べましょう。食後や寝る前はていねいに歯みがきをして、お口を清潔に保ちましょう



です。硬いものが食べにくい、食べこぼしが増えたなどは要注意。歯科健診や必要な治療を受けましょう。

## ポイント3：社会参加

フレイルチェックで 枠内に、1つでも○があった方は要チェック

### 地域活動への参加(社会参加)は効果的なフレイル予防になります!

直接会いにくい状況でも、家族や友人と電話やメール、手紙などを使って積極的に交流しましょう。

地域の交流の場であるサロンやカフェが、感染症対策を講じて再開され始めています。

この機会にSNSデビューや地域デビューしてみませんか。

~こんな交流方法は  
どうですか~

- 友人と時間やコースを同じにして各自でウォーキングをし、見かけたら声を掛け合う。
- サロンのメンバー同士で交流ノートの交換