

フレイルチェック

ちょっとした体の変化に早く気づくことは、フレイル負の連鎖の早期的な断ち切りにとても重要です。

フレイルの兆候を簡単に確認できる【イレブンチェック】をご紹介します。

【イレブンチェック】

次の 11 個の項目に答えてください

質問項目		チェック ☒	
1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた 食事を心がけている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも 毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を 普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、 1年以上実施している	はい	いいえ
6	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る	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年度と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

部分のチェックが個でした

【判定】

赤枠のチェックが

6 個以上：フレイルの可能性が大きい

3～4 個：フレイル予備軍

該当する数が多いほど、フレイルリスクが高まります

【予防・対策】

全ての回答が、青色枠になるよう生活習慣の見直しをすることが望ましいとされています。

- * 質問項目1～2 : 栄養面
- * 質問項目3～4 : 口腔面
- * 質問項目5～7 : 運動面
- * 質問項目8～11 : 社会参加面