

## プログラム8(1)『不活発な生活による悪循環を防ぐために』

【講師】

**生活目標** 現状の身体機能を把握して活動的な生活を目指そう

**目的・効果** 不活発な生活によるリスクを把握する  
現在の活動性を理解できる

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			資料/鉛筆

### 注意点など

#### 1. 「フレイル」についての説明

- 近年、高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになった。
- 「フレイル」とは、加齢に伴う身体的、精神心理的、社会的における様々な活力の低下を意味し、多くの方が健康な状態から、この「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると考えられている。
- 「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことを表す。
- 「プレフレイル」は、「フレイル」の前段階、前虚弱の状態のことを表す。
- 適切な支援や介入によって健康な状態へ回復できる時期でもある。
- 早期発見・早期支援で生活機能の維持・向上を目指して、健康寿命の延伸に努めることが重要である。

#### 2. チェック1「指輪っかテスト」の説明

- 計測器は使わず、自分の指を使い筋肉量を把握するテスト。



1  
両手の親指と人差し指で輪をつくりまします。



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ってみましょう。

#### 3. チェック1「指輪っかテスト」の実施

- 両手の親指と人差し指で輪を作る。
- 利き足で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む。
- 二人組を作り、一人ずつ指輪っかテストを自分で行い、相手に状態を確認してもらう。

4. チェック 1 「指輪っかテスト」の結果に対する説明

**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

- 「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」で判断する。
- 隙間ができた方が、サルコペニアの危険度が高いと判断する。
- サルコペニアの危険度の高まりとともに、転倒・骨折のリスクなど、様々なリスクが高まっていくことがわかってきている。
- ※ サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋、体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指す。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指す。

5. チェック 2 「栄養とからだの健康チェック」の説明

- 11項目に答えて「フレイル」の兆候にあるかどうかチェックしてみる。

6. チェック 2 「イレブンチェック」の実施

- 回答欄に丸をつけてもらう。

7. チェック 2 「栄養とからだの健康チェック」の結果に対する説明

- 回答欄の右側に丸が付いた時は要注意。

