

4 簡単チェック法(指輪っかテスト+イレブンチェック)

指輪っかテストは、「筋肉量の減少と筋力の低下（サルコペニア）」から、身体的フレイルが進行しているかどうかを評価する方法です。

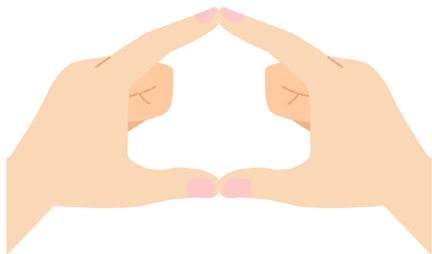
イレブンチェックは 11 の質問に回答し、「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」の面から自分のフレイル度を総合的に評価します。

●指輪っかテスト

チェック方法

左手の右手の人差し指同士、同じように親指同士を結んで、ふくらはぎのいちばん太い部分を囲むように輪を作ります。結果を「囲めない」、「ちょうど囲める」、「隙間ができる」の 3 グループに分け、サルコペニアの危険度を判断します。

① 両手の親指と指し指で輪っかを作る



② 利き足ではない方のふくらはぎのいちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む



低

サルコペニアの危険度

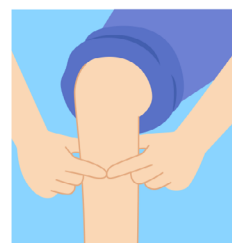
高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

●イレブンチェック

チェック方法

質問には「はい」と「いいえ」で回答し、「いいえ」が多いほど、フレイル度は高くなります。「いいえ」が6つ以上になるとフレイルのリスクが高まるとされています。

栄養	1	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
	2	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
口腔	3	「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
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	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ますか	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いますか	はい	いいえ
社会性・ こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ

