

## 2 フレイル発見

**簡単フレイルチェック**（3つ以上あてはまったらフレイル） Freidの定義より改変

- 体重減少（1年間で4.5kg以上減っていたら要注意）
- （最近、以前より）**疲れやすくなった**
- 日常生活活動性の低下**（最近、趣味のサークルに出かけたりしなくなった）
- 筋力（握力）の低下**（買物で2リットルのペットボトルなどを運んだり、蓋をあけるのが大変になった）
- 歩くのが遅くなった**（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった）

「指輪っかテスト」（フレイルの評価法）

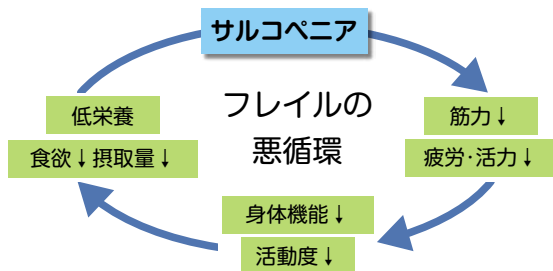


（飯島勝矢：長寿科学総合研究事業、より）

### サルコペニア（筋肉減少症）

加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下をいう。「指輪っかテスト」（両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲む）で可能性をチェックできます。

## フレイルとサルコペニアの関係



サルコペニアを起こすと身体の機能が低下し、足の筋肉量低下により歩行速度が落ち、疲れやすくなるため全体の活動量が減少します。動かないと食欲もなくなり、加齢による食事量の低下に加えて、食欲低下もあれば慢性的に栄養不足の状態になります。慢性的な低栄養の状態は、サルコペニアをさらに進行させ、筋力低下が進むという悪循環へ陥ります。この悪循環を、栄養と運動のセットで予防します。