



フレイル予防実践ガイドブック

栄養 (食, 口腔機能)

食事(タンパク質, バランス)
口の健康(噛む, 飲み込む)など

3 要素を一体的に推進

運動

ウォーキング
筋トレなど

社会参加

文化活動(手芸, 合唱等)
友達と食事など

STOP フレイル 徳島県

「人生3桁時代」を迎え、シニアの皆さまが、「地域を支える原動力」として、健康で自分らしく活躍できる社会を実現することは、まさに喫緊の課題であります。

このため、徳島県では、年齢を重ねても自立した生活が維持できる「健康長寿とくしま」を目指すため、要介護状態に至る手前の段階ではあるものの、早期の対応で機能回復が可能である「フレイル」に着目した県民総ぐるみによる「フレイル予防作戦」を令和元年度からスタートいたしました。

令和5年1月現在、実践地域となった「三好市・那賀町・藍住町・小松島市・美波町・松茂町・東みよし町・鳴門市・上板町・徳島市）において、「アクティブシニア」をはじめとする地域住民が主役となる「フレイルサポーター」が429名誕生し、「フレイル予防で健康長寿」を合い言葉に、筋肉量や滑舌の状態、足腰のバランス等、自身の健康状態を確認し合うなど「フレイル予防の旗振り役」として、各地域でご活躍いただいています。

そこで、この度、こうした地域の取組みをさらに後押しするため、2020年3月に作成した「フレイル予防実践ガイドブック」を一部改訂いたしました。

県民の皆さまはもとより、関係機関の皆さまにも、ご活用いただくことで、シニアの皆さまの「フレイル予防」の一助となれば幸いです。

2023年 3月
徳島県保健福祉部長寿いきがい課

目次

「フレイル」って、なんだろう？

健康寿命ってなあに？	p 1
「フレイル」ってなあに？	p 2

早期発見！早期対応！で、目指そう！「健康長寿」

Let's start！「フレイルチェック」	p 3
「フレイル」予防の3つの柱	p 4

さっそく実践！フレイル予防実践編！

栄養編	p 5
口腔機能編	p 7
運動編	p 11
社会参加編	p 13

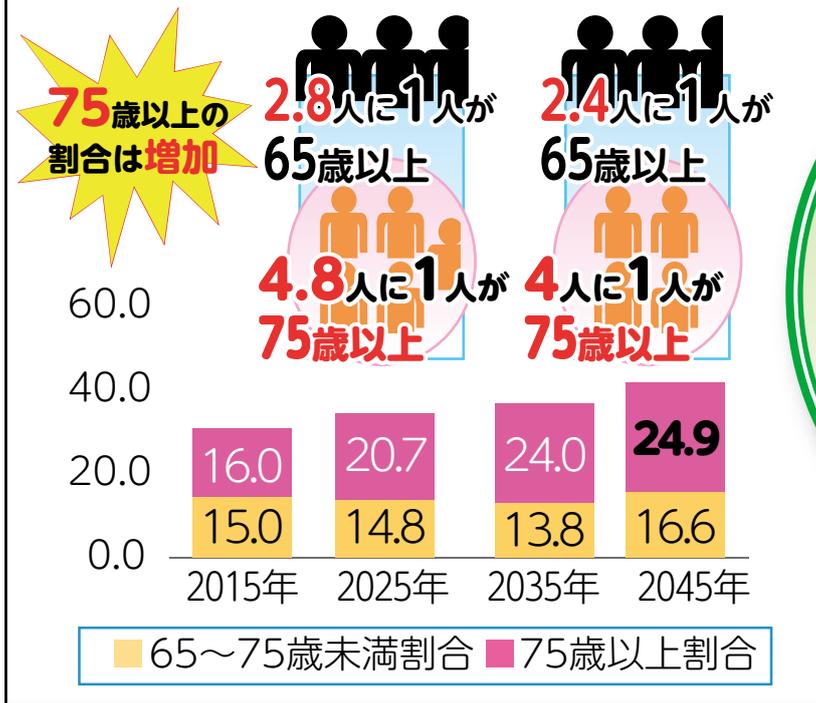
さらにワンステップ！

お薬との正しいつきあい方	p 15
ドクターからのメッセージ&口コチェック	p 17

健康寿命って、なあに？

徳島県将来推計人口に占める割合

(平成30年3月公表)

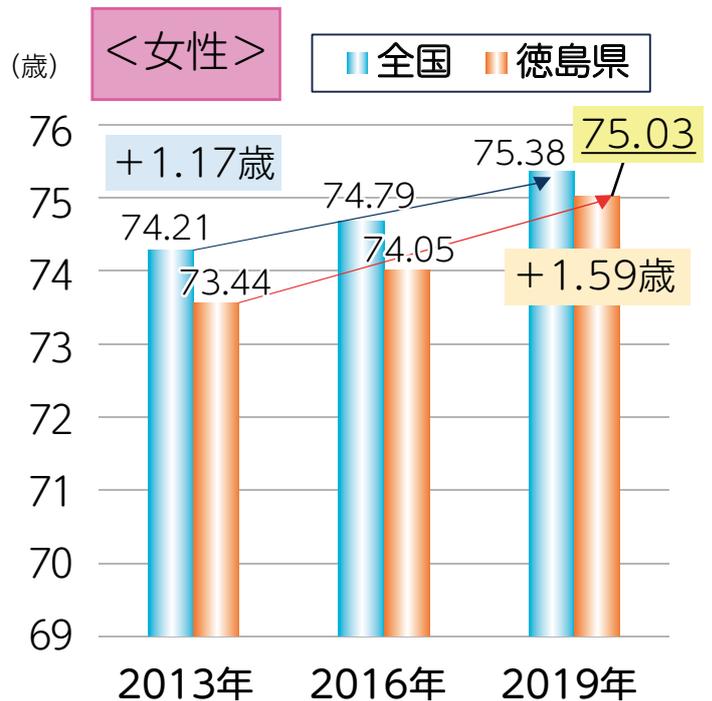
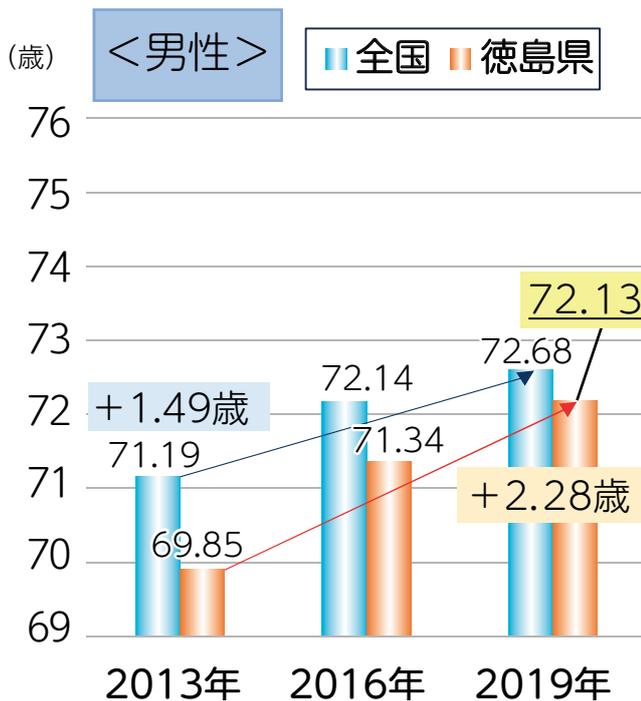


2025年には、「団塊の世代」が「75歳以上」となり
その割合は、
県民の「約5人に一人」
2045年には、「4人に一人」まで増加すると推計されています

健康状態は？

「健康上の問題がない状態で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間」とされる「健康寿命」については、男性が72.13歳、女性が75.03歳という現状から、「75歳以上」になると、男女とも何らかの要因により、日常生活に制限があると想定されます。

「人生100年時代」を自分らしく生きるためには、「健康寿命」を延ばすことが、重要となります。

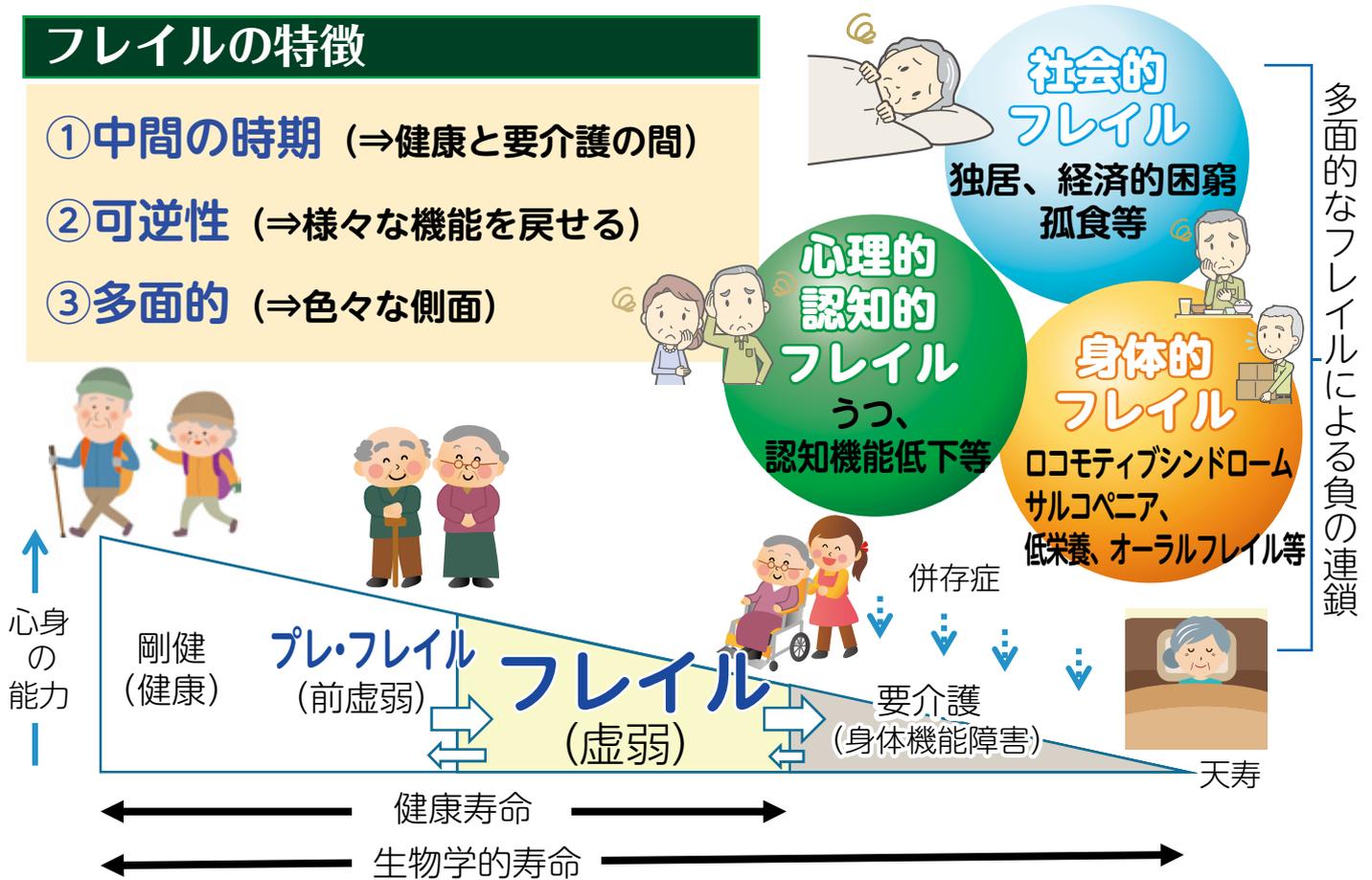


「フレイル」って、なあに？

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の時期であり、多くの方が健康状態から「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

フレイルの特徴

- ① **中間の時期** (⇒健康と要介護の間)
- ② **可逆性** (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ **多面的** (⇒色々な側面)



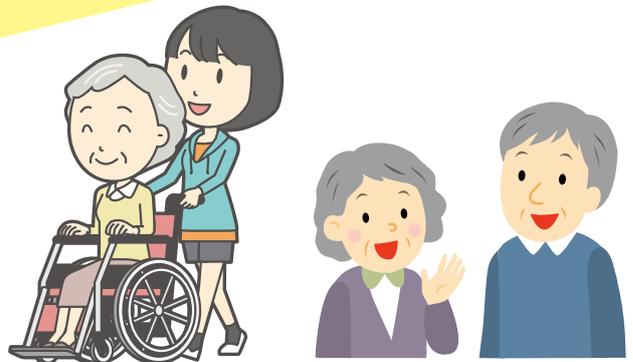
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢作成：葛谷雅文. 日老医誌46:279-285,2009より引用改変)

ポイント

「フレイル」の兆候を早期に発見して積極的に予防や改善に取り組むことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます！

フレイルの兆候って？

- ・なんとなく体調が優れない
- ・おいしいものが食べられなくなった
- ・足腰やお口周りに不安がある
- ・人付き合いが面倒…など**多面的**



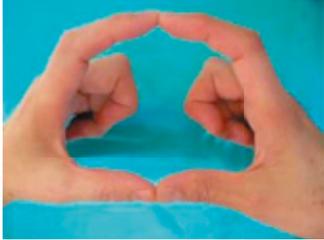
「フレイル」の兆候に早く気づき、生活習慣を改善して「健康長寿」へ

Let's start! 「フレイルチェック」

チェック1

フレイルの要因となる「サルコペニア」の危険度をチェック!

指輪っかテスト



ふくらはぎの自己評価

- ①両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。
- ②利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲む。

筋力が減少・減弱した状態

=「サルコペニア」の危険度をチェック!

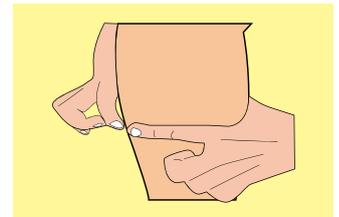
危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクも高まります。



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

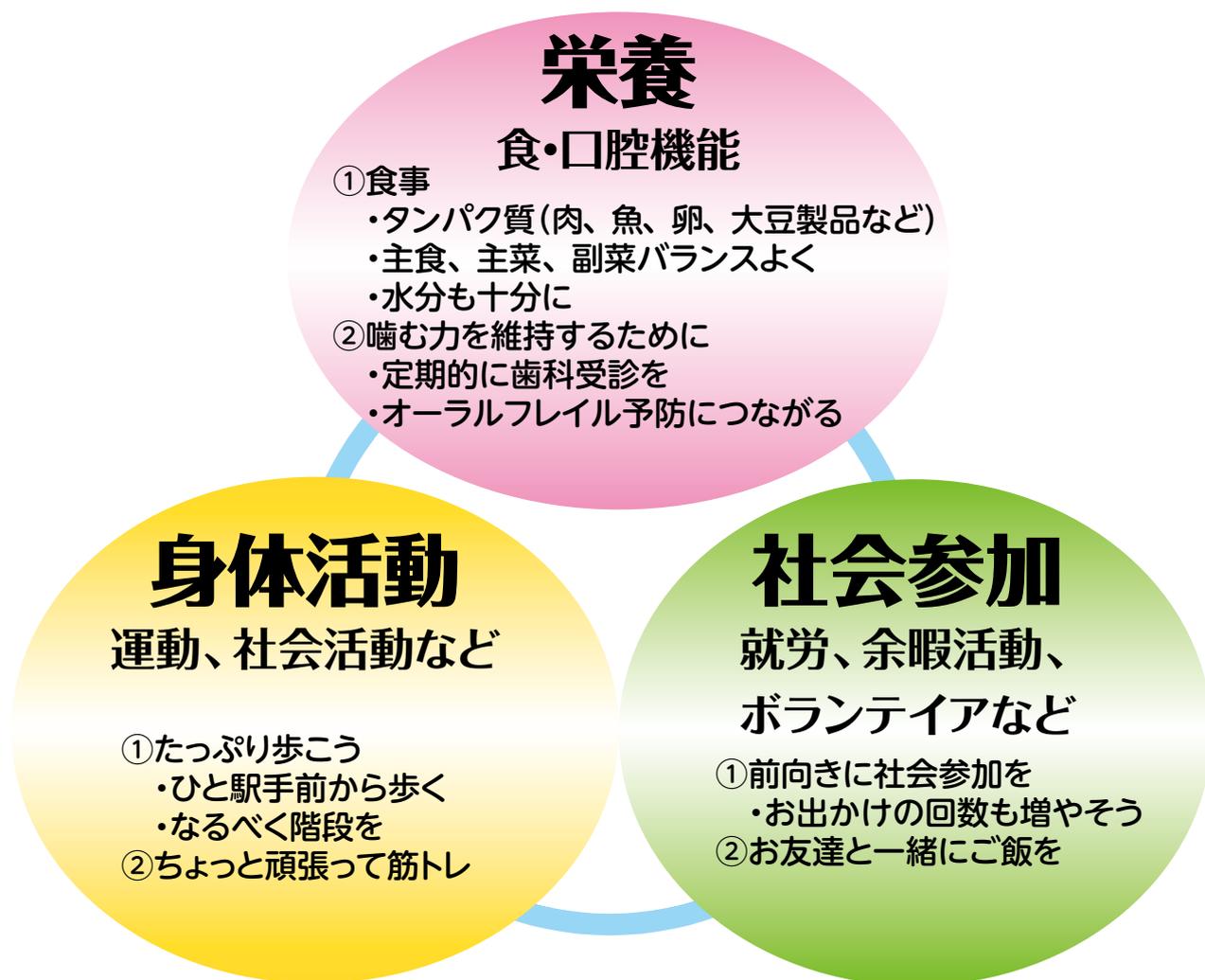
チェック2

フレイルの兆候があるかどうか
11の項目! 「イレブン・チェック」にチャレンジ!

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	いいえ	はい
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・暮らし	8.昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	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	いいえ	はい

※回答欄の右側に○が付いた時は、要注意です。

※4、8、11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。



多面的な要素を持つ「フレイル」を予防するためには、**「栄養」・「運動」・「社会参加」**の3つの柱をバランス良く一体的に実践することが重要となります。



～メタボ予防から低栄養予防へ～ 低栄養を防ぐ食生活

高齢期になると“若いときほど食べなくても良い”と思われがちです。しかし実際は、身体の機能を維持するために、十分な栄養が必要です。

低栄養を防ぐ食生活のポイント

- 1 規則正しく食べましょう
1日3回 朝・昼・夕 欠かさず食べましょう
栄養が摂りやすい 生活リズムが整う
- 2 バランスよく食べましょう
主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食べ物をまんべんなく食べましょう
栄養を過不足無く摂り、体力・免疫力を維持する
- 3 食べやすい形で、ゆっくり食べましょう
自分に合った固さ、大きさに、ゆっくり食べましょう
食べられる食品数の維持 胃腸の消化吸収を助ける
- 4 水分不足にならないようにしましょう
目安は食事以外に1～1.5リットル
水分の役割（栄養を運ぶ、体温調節、体の機能の維持 など）
- 5 減塩に心がけましょう
高血圧など病気を予防
- 6 活動的に生活しましょう
食欲増進 便秘予防
- 7 家族や仲間と食事を楽しみましょう
食欲増進 偏食予防



やせてきたら要注意！ 体重のチェックをしよう

- 高齢期の体重減少は筋肉量の減少が予想されます。
- 適正体重が維持できているか、「**体重のセルフチェック**」でBMI（体格を客観的に評価する指標）を確認しましょう♪

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{\quad} \text{kg} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{m} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{m} = \boxed{\quad}$$

「やせ」
低栄養になっています
食事を増やしましょう

年齢	目標とするBMI
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

「肥満」
バランスよく
食べましょう

※ 持病があり、食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

こんな食事になっていませんか？

気がつかないうちに
低栄養からフレイルへ

- 同じもの（好きなもの）ばかり食べている
- 血圧やコレステロールが高いので、肉や卵、油は食べない
- 1日2食以下、お腹がすいたら菓子でお腹を満たす
- 酒とつまみを夕食代わりにしている

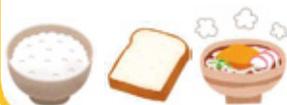


元気で健康な生活を送るために

1日3食 主食・主菜・副菜をそろえることを基本にして
牛乳や果物を上手に組み合わせましょう

主食

ご飯・パン・麺



毎日の生活の動く力
のもとになる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品



血液や筋肉を作り、
体力や免疫力の維持に役立つ

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻



体の調子を整えるビタミンや
ミネラルの供給源

牛乳・乳製品



カルシウムの
供給源

果物



ビタミンC、
カリウムなどの
供給源



1日にとりたい食事の目安量 (1400~2000kcal)

ごはん 軽く～
(主食) 普通

3 杯

メインのおかず
(主菜)

3~4 皿

野菜料理
(副菜)

5 皿

牛乳
(200cc程度)

1 本

果物
(みかん)

2 個
程度

魚・肉・卵など
良質なたんぱく質で

フレイル予防！



- 身体の新陳代謝には、たんぱく質を不足なく摂る必要があります。
- 90歳、100歳と年を重ねても積極的なたんぱく質摂取が重要です。

※ 持病があり、食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

「オーラルフレイルって」何？

「フレイル」に関連した言葉で、「オーラル＝口、口腔の」フレイルを表します。口の機能の“ささいな衰え”が、食べる機能の障害を起こし、さらには心身の機能の低下にまでつながります。



● 滑舌が悪くなる

● 噛めない食品が増える

● 飲み物でむせる

オーラルフレイルをそのまま放っておくと『**食べる機能の障害**』を引き起こします。

また、健康な人に比べて以下のようなリスクを抱えることが報告されました。



※Tanaka et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2018

オーラルフレイルは全身の衰えの前ぶれです。しっかりとした予防と対策をしましょう。

オーラルフレイル問診票

オーラルフレイルを自分で見つける手助けとなるセルフチェック問診票です。自分に当てはまるかどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している ^(※)	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。

合計の点数が	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

出典：めざそう健康長寿オーラルフレイルハンドブック
：徳島県・徳島県歯科医師会

歯科医院でできるオーラルフレイル検査

● 舌口唇（ぜつこうしん）運動機能低下検査（オーラルディアドコキネシス）

「パ」「タ」「カ」の発音によって、「口唇」、「舌先」、「舌の奥」の動きを確認する方法です。各5～10秒間発音し、1秒あたりの発音回数が6回未満の場合は、口の周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。

● 嚥下（えんげ）機能検査

30秒間、できるだけ何回も“ごっくん”と飲み込むことを繰り返して、のどの上りの回数を測定します。3回以上できれば正常とされています。

● 口腔粘膜湿潤度検査

口腔水分計ムーカスRを用います。約2秒で口腔内の湿潤度を測定します。



口腔水分計ムーカスR

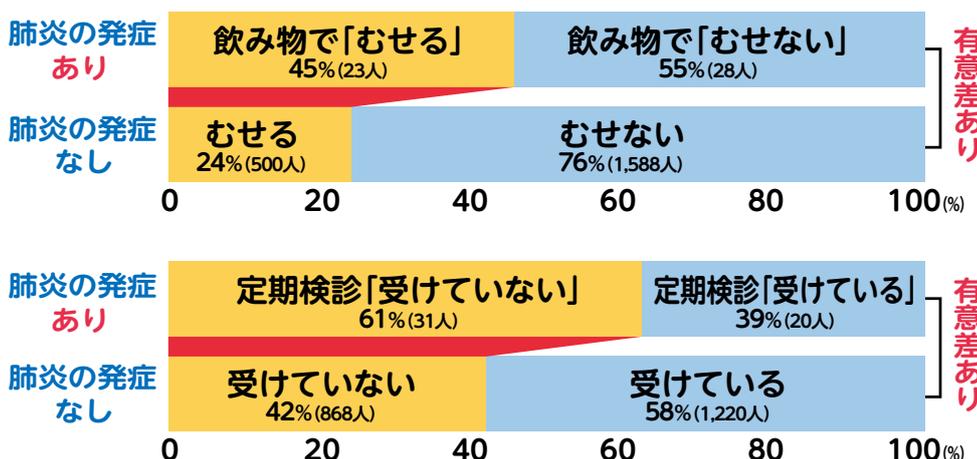
徳島県のオーラルフレイルの現状

後期高齢者歯科健診を受診した75歳以上の徳島市在住の2,139人について、オーラルフレイル関連項目「**固いものが食べにくい**」「**飲み物でむせる**」の状況を調べました。全体の33%はどちらか一方が該当し、10%は両方とも該当しました。

● 「固いものが食べにくい」、「飲み物でむせる」ことがあるか



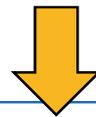
過去1年以内の肺炎発症との関連を調べた結果、下の図のように肺炎発症者は「**飲み物でむせる**」傾向が高く、「**定期的な歯科医院での健診**」は肺炎予防につながる可能性が認められました。



お口の周りの元気度

<input type="checkbox"/>	よだれが出る
<input type="checkbox"/>	食べ物をこぼす
<input type="checkbox"/>	口が開きにくい

✓チェックが入ったら
飲み込みの力が衰えているかも



お口の周りの筋力をアップしましょう

唇や頬の筋力を鍛えることで食べこぼし・発音の衰え改善します。

●頬の運動



頬を膨らます

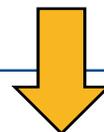
口をすぼめる

口を大きく開ける

かむ力の元気度

<input type="checkbox"/>	食べる時間がかかる
<input type="checkbox"/>	固い物が食べにくい
<input type="checkbox"/>	口が渴きやすい
<input type="checkbox"/>	義歯が合わない
<input type="checkbox"/>	滑舌が悪くなった

✓チェックが入ったら
かむ力が衰えているかも



かむ力を元気にしましょう

よく噛むことで、唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。

●舌の運動



舌を出して上へ

舌を下に伸ばす

ぐるっと回す(左右)

●唾液腺のマッサージ



親指以外の4本の指を
耳の前の頬に押し当て
くるくる回す

親指をあごの骨の内側
にあて耳の下からあご
の下まで押す

両手の親指を揃えてあごの真下から
上へと押し上げる

飲み込みの元気度

<input type="checkbox"/>	食べ物が飲み込みにくい
<input type="checkbox"/>	薬が飲みにくい
<input type="checkbox"/>	口の中にため込み食物残渣が多い
<input type="checkbox"/>	発音が悪くなってきた

✓チェックが入ったら
口の周りの筋肉が衰えているかも



飲み込む力を元気にしましょう

飲み込むために必要な筋肉アップで、食事中的むせを改善します。

●言葉の体操



「ば」は唇に力を入れます。
「た」は舌の先に力を入れます。
「か」は舌の奥に力を入れます。
「ら」は舌の先をしっかりと上げます。

●舌だしゴックン体操



舌を少し出したまま、だ液を飲み込む。
1日3回食前に行うとのどの奥の筋肉を強化します。

お口の中の清潔度

<input type="checkbox"/>	よく発熱する
<input type="checkbox"/>	口臭が気になる
<input type="checkbox"/>	味覚が鈍感になった

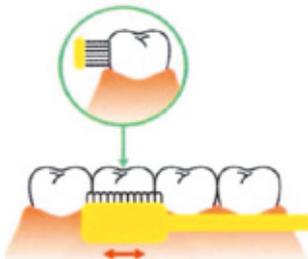
✓チェックが入ったら
お口の中がよごれているかも



お口の清潔度を保ちましょう

お口の清掃は、むし歯・歯周病・口臭・誤嚥性肺炎の予防効果あります。

歯ブラシの当て方

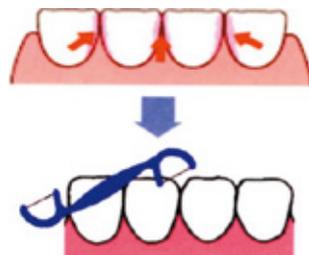


歯ブラシは、まっすぐ当てて小刻みに動かす

入れ歯の扱い方

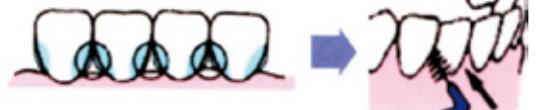
できれば毎食後、少なくとも1日1回は入れ歯を外し、丁寧にブラシで掃除し、入れ歯洗浄剤を入れた溶液につけておきます

デンタルフロスの使い方



デンタルフロスは、歯と歯の間の掃除に使用します。ゆっくり動かしながら、上下に動かします

歯間ブラシの使い方



歯間ブラシは歯が抜けているところ広い隙間があるところに使用します。歯と歯の間にゆっくり入れ、何度か動かします

舌の清掃



舌の表面につくコケ(舌苔)は口臭の原因
舌の奥から手前に優しく掃除しましょう

健康なお口を維持するには、定期検診が大切です。

かみにくい、むせる、お口の変化や気になることは、かかりつけ歯科医院でご相談ください。

フレイル予防体操

安全に効果的に行うポイント

1. 息を止めると血圧が上がります。どうしても息を止めてしまう人は「1、2、3、4」と声を出しながら行うとよいでしょう。
2. 体調が悪い時や痛みがある時などは無理をしないようにしましょう。

① つま先立ち

ふくらはぎの筋の強化
バランス改善

ゆっくり(4秒程度)動かしましょう。
10回が目安です。



何かにつかまり、踵をできるだけ上に上げ、上げきった所で止めた後、ゆっくり戻します。
レベルアップ→ 立った姿勢で何かにつかまり片脚を軽く持ち上げ、反対側の足だけで同様に実施します。左右実施します。

② 水平足踏み運動

股関節を曲げる筋の強化
歩行改善

「筋肉がだるい」「息切れ・動悸」を感じたら終了。
最初は30回から始め
目標は300回です。



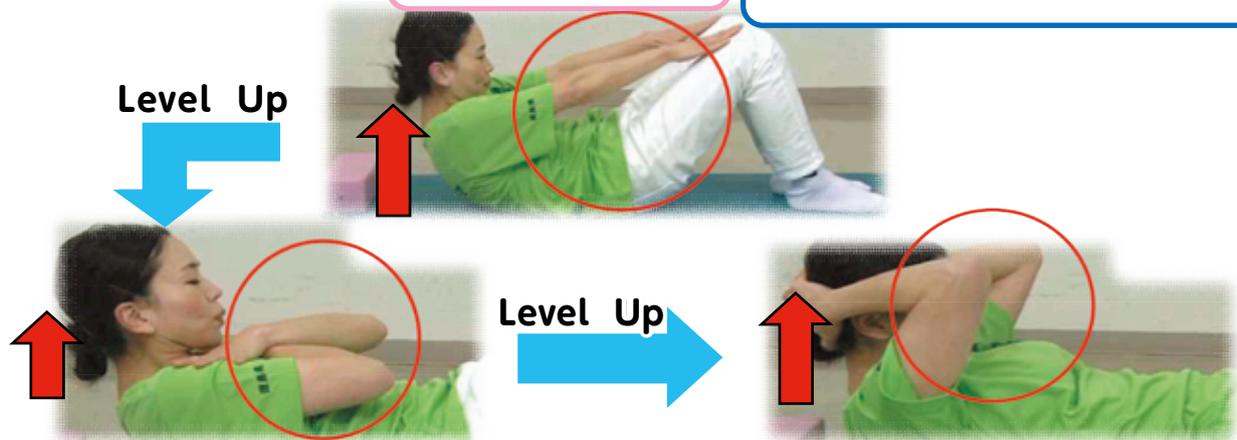
椅子に座ったまま、1秒間に1回のリズムで片足ずつ高く持ち上げる足踏み運動を行います。

レベルアップ→ 立った姿勢で行います。この場合は太ももを水平以上に持ち上げることがポイントです。

③ 上体起こし

お腹の筋の強化
姿勢改善

ゆっくり(4秒程度)動かしましょう。
10回が目安です。



あおむけに寝て両膝を直角に立て、両足は少し開きます。両手を太ももの上に置き、太ももに沿って動かしながら、ゆっくりへそをのぞき込むように上体を起こします。その位置で止めた後、ゆっくり元の姿勢に戻します。

レベルアップ→ 両手を胸の前で組んで行います。この方法でも楽にできるようなら、両手を頭の後ろで組んで行います。

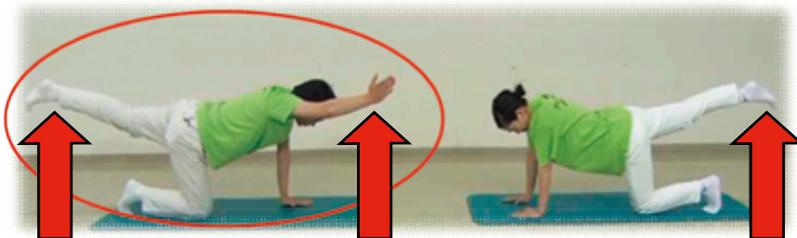
④ 四つ這い運動

背中やお尻の筋の強化
姿勢改善

ゆっくり(4秒程度)
動かしましょう。
10回が目安です。



Level Up ↓ 両手と両足を肩幅程度に開いた四つ這い姿勢になり、首は後ろに反らさず視線は床に向けます。右手を耳の高さまで上げ、そこで止めた後、ゆっくりと元の位置に戻します。左手も同様に行います。次は、右足を胴と一直線になるまで上げ、そこで止めた後、ゆっくりと元の位置に戻します。左足も同様に行います。



レベルアップ→ 右手と左足を同様に持ち上げ、そこで止めた後、ゆっくりと元の位置に戻します。左手と右足も同様に行います。

自分に合った「社会参加」の方法を見つけましょう！

社会とのつながりを失うことが、「フレイル」の最初の入り口になると言われています。栄養や運動に気をつけて生活をしていても、「社会とのつながり」を持たないと、心身の様々な側面がドミノ倒しのように弱っていく傾向に。

何から始めれば良いのか分からない方は、
・ご自身の培った経験を活かすことができるもの
・興味があるものなど

自分に合った方法で社会とのつながりを持つことを始めてみましょう♪



出典：東京大学高齢社会総合研究機構
・飯島勝矢氏「フレイル予防ハンドブック」

～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

あいさつ



外出



ボランティア



「いきいき百歳体操」のご紹介

徳島県内では定期的に近所の方々が公民館などに集まって、一緒にDVDを見ながら運動を行う「いきいき百歳体操」を2016年4月から開始し、**2022年12月時点では、23市町村473ヶ所**（徳島県理学療法士会調査）まで広がっています。

社会とのつながりを維持しながら「筋力づくり」を行い、歩行能力の向上など、大きな効果をあげています。



2018年4月からは「認知機能改善編」、2019年4月からは「口腔機能改善編」を追加して実施しています。

是非、お住まいの市町村で近所のサロンを紹介してもらい、みんなで一緒に体操を行う習慣を作りましょう♪

みなさんも、「フレイルサポーター」になって、 楽しく社会参加を実践してみませんか？

徳島県では、令和5年1月現在、
県内10市町(三好市、那賀町、藍住町、
小松島市、美波町、松茂町、東みよし町、
鳴門市、上板町、徳島市)で、
429名の「フレイルサポーター」が
活動しています。

各地域の「フレイルサポーター」が
中心となって、地域の身近な通いの場で、
「フレイルチェック」や
「フレイル予防啓発」を実践しています。♪

フレイル予防活動を通じて、
社会参加を実践することで、ご自身の健康寿命の延伸にもつながります♪



フレイルチェックの様子



指輪っかテスト



ふくらはぎの測定



片足立ちテスト



滑舌の測定



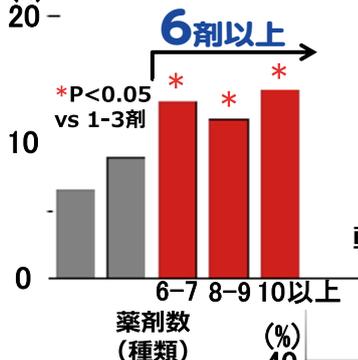
振り返り

ポリファーマシーのご存知ですか？

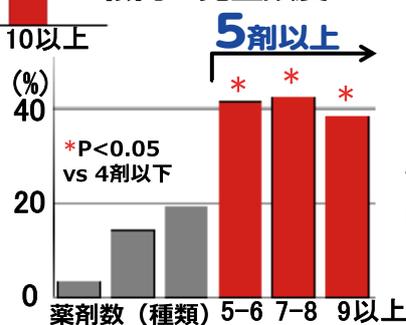
Polypharmacy

ポリファーマシーとは、単に薬の数が多いことではなく、それに関連した薬による有害事象が増えるなどの問題につながる状態のことを言います。のどがかわいたり、ふらつきによる転倒などの薬物有害事象、アドヒアランス※不良など多剤に伴う諸問題を指すだけではありません。不要な処方、過量・重複投与などあらゆる不適正な処方をも含みます。

(%) 薬物有害事象の頻度



転倒の発生頻度



(Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int 2012 より)



薬を服用して異常を感じたら？

すぐに医師や薬剤師に相談してください。自己判断で急に中断すると、危険なケースもあります。

※アドヒアランス

患者さんが積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることです。



薬の正しい服用時間っていつですか？

食前

食事の1時間から30分くらい前

例) 吐き気どめ、食欲のないときに飲む薬

食後

食後30分以内または食後30分くらいまで

食間

食事をしてから2時間後が目安

食事と食事の間に飲みましょう。

とん服

発作時や症状がひどいとき

服薬のタイミングは医師・薬剤師に確認しましょう。

ねる前

就寝する30分くらい前

睡眠薬は**転倒防止**のため就寝直前に飲みましょう。

薬はコップ一杯の水または白湯で服用しましょう。ただし、医師から水分制限がある方は、医師の指示に従ってください。



薬は定められた量を服用しましょう。

多く飲み過ぎることによって、副作用や中毒が現れることがあります。

また、服用時間を守ることも大切です。

自覚症状が良くなったからといって服用をやめしまうと、病気が再発したり、完治しないことがあります。

お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳は、あなたの使っているすべての薬を記録するための手帳です



薬剤師は**お薬手帳**でいろいろなことをチェックしています

- 薬の量や服薬のタイミングが適切かどうか確認
- 薬の重複や相互作用(嗜好品も含む)、副作用歴の確認
- 病気によって使えない薬が出ていないか確認
- アレルギーの有無
- これまでにかかったことのある病気(既往歴)の確認



知っていますか？ **お薬手帳**のメリット

- 医療機関と連携して、あなたの治療に役立ちます。
- 地震や台風、火事など災害の時、薬の記録はあなたの治療に役立ちます。
- 処方薬をもらうとき医療費が安くなることもあります。
- QRコードも活用できます。
- スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もあります。

薬のことのほか、何でもお書きください

●薬局で聞いた服薬時の大切なこと

●服薬の記録

薬を飲んで症状が良くなってきたとか、薬の気になる効果についてなど。

●薬局などで購入した市販薬のこと

相互作用や同じ効果を持つ薬を確認できます。

●医師や薬剤師に相談したいこと

かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう

●副作用や効果の継続的な確認

●多剤・重複・相互作用の確認

多剤服用による薬物有害事象(めまい、健忘など)を防止します。

●処方薬・市販薬の継続的な管理

薬が原因のフレイルを防止します。

●薬の飲み忘れ、飲み残しを整理

医療費を減らすことにつながります。

●夜間・休日の対応、24時間対応



●ジェネリック医薬品の提案

医療費を減らしたり、飲みやすい剤形への変更などのメリットがあります。

●自宅で療養し、通院が困難となった場合、医師の指示があれば、薬を管理したり、薬の説明をします。

●市販薬や栄養補助食品の供給

健康サポート薬局 知っていますか？

健康相談
フレイル予防



専門医への受診のアドバイス

関係機関の相談窓口紹介
地域と連携

くわしくは 薬局機能情報提供制度

URL:<https://www.pharmacytokushima.jp/>

フレイルを予防・改善して、「健康寿命」をできるだけ延ばし、「平均寿命」との差をできるだけ縮小するためには、「栄養・運動・社会参加」、各分野の対策を共有した上で、積極的に実践することが大切です。

本ガイドブックでは、各分野のポイントについてまとめていますので、少しずつ継続的に実施すること重要です。

既に紹介させていただいた「イレブンチェック」のほかにも、「身体的フレイル」の評価として、5項目による評価基準もご紹介しますので、ご紹介します。

	評価基準
①	力が弱くなった(握力の低下)
②	肺活量の低下(不活発)
③	歩く速さが遅くなった
④	疲労感
⑤	体重減少

- プレフレイル
①から⑤の
いずれか1つ
または2つ該当
- フレイル
①から⑤の
3つ以上該当

フレイルとサルコペニア・ロコモの関係

- サルコペニア(骨格筋減少症)は、年齢とともに筋肉が減少し力がなくなります。立つ、歩く等の移動に関係する力が出なくなると、買い物や散歩など普段の生活に不自由さを感じるようになります。
 - ロコモは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を略したものです。骨や軟骨が減り、筋肉が弱くなると、立つ、歩く、身体のバランスの働きが低下し、日常生活で不自由さを感じるようになります。
- ※ つまり、サルコペニアやロコモは、フレイルの兆候の1つとなります。

「フレイル予防」には、早期発見・早期対応が大切です。

本ガイドブックの内容を踏まえて、体調に不安を感じる場合は、かかりつけ医の先生にお尋ねください。

かかりつけ医の先生がいらっしゃらない場合は、この機会に、かかりつけ医の先生をつくりましょう♪

そして、皆さまのご近所に、最近外出の機会が減った方はいらっしゃいませんか？

「体操教室」や地域の催し物等に、ご参加する際は、隣近所の方にもお声かけを♪
仲間づくりは地域づくりへと繋がります♪

ロコモ(運動器症候群)かどうかを確かめる「ロコモチェック」

			
家の中で つまづいたり滑る	階段を上るのに 手すりが必要	15分くらい 続けて歩けない	青信号で 渡りきれない
			
片足立ちで 靴下がはけない	2kg程度の 買い物が困難	家の中のやや重い仕事（掃除機使用、 布団の上げ下ろし等）が困難	

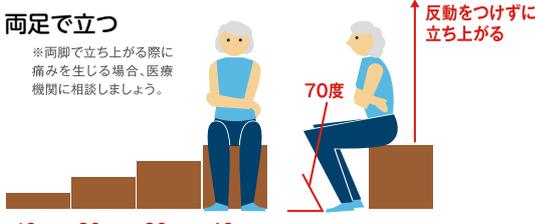
⇒ 1つでも当てはまれば「ロコモ(運動器症候群)」の心配があります。

ロコモ度テスト

ロコモONLINEより引用

台からの立ち上がりテスト

両足で立つ
※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。

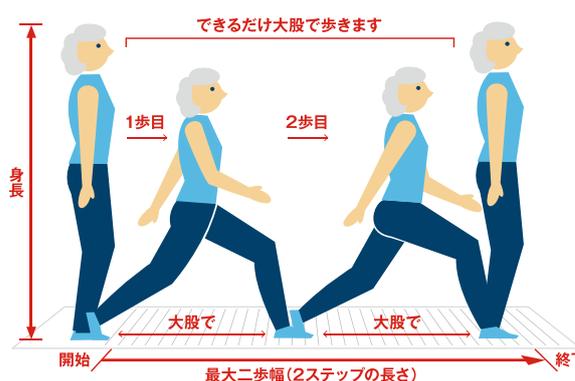


10cm 20cm 30cm 40cm

片足で立つ
ひざは軽く曲げてOK



2ステップテスト



身長

できるだけ大股で歩きます

1歩目 2歩目

大股で 大股で

開始 終了

最大二歩幅(2ステップの長さ)

2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値

ロコモ度1 (黄信号) どちらか一方の片足で40cmの台から立ち上がることができない

ロコモ度2 (赤信号) 両足で20cmの台から立ち上がることができない

ロコモ度1 (黄信号) 2ステップ値が1.3未満

ロコモ度2 (赤信号) 2ステップ値が1.1未満

実践編の内容についてさらに詳しく知りたい方は

「栄養編」

徳島県栄養士会(電話 :088-626-0166)

「口腔機能編」

徳島県歯科医師会在宅歯科医療連携室(電話 :080-2987-4838)

「運動編」

徳島県理学療法士会(電話 :050-3672-5746)

「お薬との正しいつきあい方」

薬局機能情報提供制度(<https://www.pharmacy-tokushima.jp/>)

作成協力

- 徳島県医師会
- 徳島県歯科医師会
- 徳島県歯科衛生士会
- 徳島県理学療法士会
- 徳島県栄養士会
- 徳島県薬剤師会

参考資料

- フレイル予防ハンドブック(作成：一般財団法人健康・生きがい開発財団)
東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢氏 監修
- いつからはじめる？フレイル予防(株式会社ライズファクトリー)
東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島 勝矢氏 監修
- 高齢者のためのお口の健康の手びき(公益社団法人 日本歯科衛生士会)
東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 中久木 康一氏 監修

「フレイル予防実践ガイドブック」

2023年3月発行(第2版)

編集・発行 徳島県保健福祉部長寿いきがい課

〒770-8570

徳島市万代町1丁目1番地

電話 088-621-2202 ファクシミリ 088-621-2840



徳島県