

★にゅーとりしょん・あらかると★

～フレイルのみかた、サルコペニアのみかた～

★フレイルの特徴

フレイルはしかるべき介入により**再び健全な状態に戻るとい**う**可逆性**が包含されています。身体的、精神的、社会的など**多面的な要素**を持ちます。

★サルコペニアの特徴

サルコペニアは**加齢に伴う骨格筋量の減少、筋力低下**を指します。サルコペニアは**身体的フレイルの一つ**とされています。



★フレイル、サルコペニアへの対策

フレイル、サルコペニアともに**抵抗運動やバランストレーニング**などの複合的トレーニング、**タンパク質の摂取**が推奨されています。**精神的、社会的フレイルに対しては地域との関わりを持つなど社会参加を促すことが重要**とされています。サロンや自主グループへの参加や就労の継続で運動機能の維持に努めることが重要といわれています。



★フレイル、サルコペニアを評価する

フレイルの評価

改定日本版CHS基準 (改定J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも1週に1回もしていないと回答



サルコペニアの評価

指輪っかテスト：ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指で指輪っかをつくる  
手順②ふくらはぎの一番太い部分にあてる



低い サルコペニアの危険度 高い



No	質問項目	回答	得点	
1	バスや電車で1人で外出していますか	Q はい 1. いいえ		
2	日用品の買い物をしていますか	Q はい 1. いいえ		
3	預貯金の出し入れをしていますか	Q はい 1. いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	Q はい 1. いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	Q はい 1. いいえ		
No 1～5の合計				
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	Q はい 1. いいえ		
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	Q はい 1. いいえ		
8	15分間位続けて歩いていますか	Q はい 1. いいえ		
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい Q いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい Q いいえ		
No 6～10の合計				3点以上
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい Q いいえ		
12	身長 (cm) 体重 (kg) ※BMI=(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) ※BMI18.5未満はB該当	1. はい Q いいえ		
No 11～12の合計				2点以上
13	半年前に比べて賢いものが食べにくくなりましたか	1. はい Q いいえ		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい Q いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	1. はい Q いいえ		
No 13～15の合計				2点以上
16	16週に1回以上は外出していますか	Q はい 1. いいえ		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい Q いいえ		
18	周りの人からいつも同じ事を聞くなどの物忘れがあると云われますか	1. はい Q いいえ		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	Q はい 1. いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい Q いいえ		
No 16～20の合計				10点以上
No 1～20までの合計				
21	ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい Q いいえ		
22	ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい Q いいえ		
23	ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくろに感じられる	1. はい Q いいえ		
24	ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい Q いいえ		
25	ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい Q いいえ		
No 21～25の合計				

