

## フレイル基準

### ◎日本版 CHS 基準（J-CHS 基準）

- 1) 体重減少：6ヵ月で、2～3kg 以上の体重減少
- 2) 筋力低下：握力 男性<26kg、女性<18kg
- 3) 疲労感：（ここ 2 週間）訳もなく疲れたような感じがする
- 4) 歩行速度：通常歩行<1.0m/秒
- 5) 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「週に 1 回もしていない」と回答

3 つ以上該当:フレイル 1~2 該当 :プレフレイル

### ◎フレイル簡易チェック

最初の「簡易チェック」は、指で輪っかをつくり、ふくらはぎを囲んでチェックする「指輪っかテスト」と、身体的、精神的、社会的の 3 つの面（栄養、

歯科口腔、運動、社会性、うつ、等)を評価できる 11 の質問からなる「イレブンチェック」で構成されています。

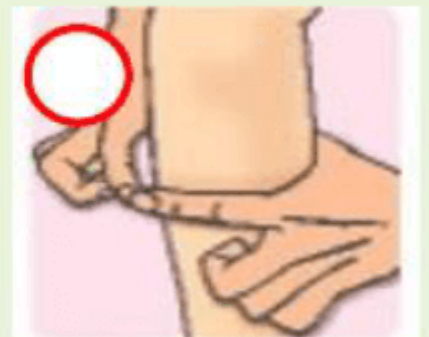
指輪っかであくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？  
当てはまる  に同じ色のシールを貼って下さい。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

### 指輪っかテスト

出典：公益財団法人長寿科学振興財団  
健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/>

### ◎フレイル、イレブンチェック

1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけています

か

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
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れませんか
4. お茶や汁物でむせることがありますか
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
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
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
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
9. 1 日に 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
10. 自分が活気に溢れていると思いますか
11. 何よりも、物忘れが気になりますか