



## ご自身や身近な人に、こんなことはありませんか？

**その①** 最近、体重が  
減ってきた…  
(6か月間で  
2-3kg)



**その②** 前より歩く速度  
が遅くなっ  
てきた…



**その③** ウォーキングな  
どの運動を週  
1回以上でき  
ていない



**その④** 5分前のことが  
思い出せない  
ことがある



**その⑤** わけもなく疲れ  
たような感じが  
する…  
(ここ2週間)



これらは年齢を重ねると誰もが感じ  
やすくなりますが、

**3つ以上** あてはまったら  
**フレイル** が心配です！

Yamada A, Arai H: Am Med Dir A 16:1002. E7-11, 2015

## フレイルとは…

心とからだの活力が低下し、要介護になりやすい状態  
のことを言います

人生100年時代を自分らしく生き抜くためには、

**フレイル予防** が重要です！

## 予防のポイントは、3つの柱！



東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

ドミノ/倒しにならないように！



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

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

しっかり食べて・しっかり動いて・みんな楽しく

裏面につづく⇒



## その1 自分の筋肉量を確認 「指わっかテスト」をやってみましょう



① 両手の親指と人差し指で  
輪を作ります



② 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



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

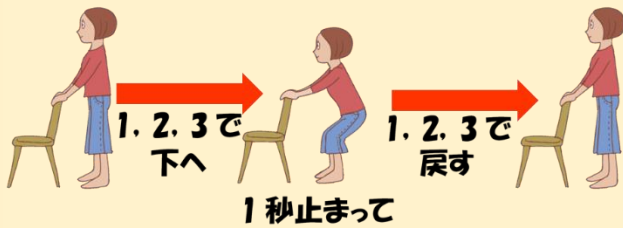
※サルコペニア：筋肉が少なくなっている状態のこと

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢およびフレイル予防研究チームにより開発

転倒・骨折などのリスク

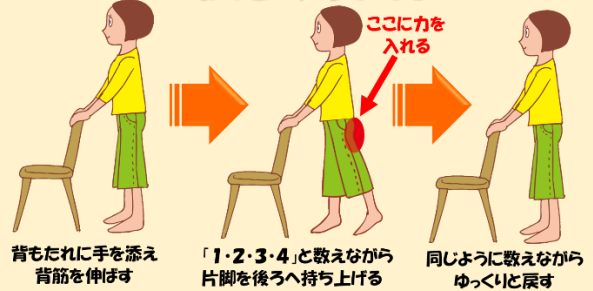
## その2 何もしないと筋肉は減っていく！ 「筋トレ」をやってみましょう

### スクワット



久野譜也(2017) 100歳まで動ける体になる「筋リ」より

### 後ろけり出し



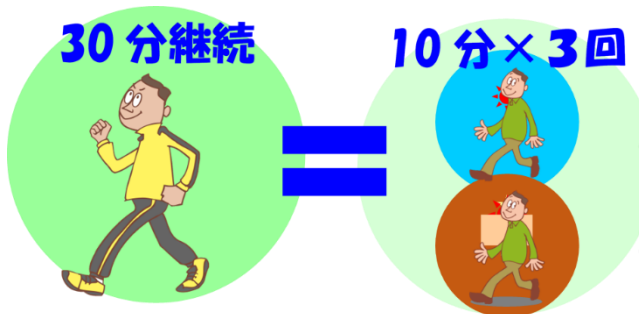
久野譜也(2011) 股関節の痛みをとると健康になる より

ゆっくりと数えながら、各 10 回やってみましょう！

## その3 今より 10 分多くからだを動かす！ 「ウォーキング」をやってみましょう

30分継続

10分×3回



分けて歩いても、  
運動効果は変わりません！

久野譜也(2017) 100歳まで動ける体になる「筋リ」より

次号はフレイル予防のための「**栄養(食事と口腔)**」をテーマに配信します！

発行:スマートウエルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会  
認証



KASHIWA-NO-HA  
SMART CITY



三井不動産

