

# プログラム8(1) 『不活発な生活による悪循環を防ぐために』

【講師】

<b>生活目標</b>	現状の身体機能を把握して活動的な生活を目指そう			
<b>目的・効果</b>	不活発な生活によるリスクを把握する 現在の活動性を理解できる			
<b>所用時間</b>	<b>活用方法</b>	<b>機能制限</b>	<b>運動姿勢</b>	<b>必要物品</b>
30分	講話・勉強会			資料/鉛筆

## 注意点など

### 1. 「フレイル」についての説明

- 近年、高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになった。
- 「フレイル」とは、加齢に伴う身体的、精神心理的、社会的における様々な活力の低下を意味し、多くの方が健康な状態から、この「フレイル」の段階を経て、要介護状態に陥ると考えられている。
- 「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことを表す。
- 「プレフレイル」は、「フレイル」の前段階、前虚弱の状態のことを表す。
- 適切な支援や介入によって健康な状態へ回復できる時期でもある。
- 早期発見・早期支援で生活機能の維持・向上を目指して、健康寿命の延伸に努めることが重要である。

### 2. チェック1「指輪っかテスト」の説明

- 計測器は使わず、自分の指を使い筋肉量を把握するテスト。



### 3. チェック1「指輪っかテスト」の実施

- 両手の親指と人差し指で輪を作る。
- 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む。
- 二人組を作り、一人ずつ指輪っかテストを自分で行い、相手に状態を確認してもらう。

4. チェック 1 「指輪っかテスト」の結果に対する説明

**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

- 「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」で判断する。
- 隙間ができた方が、サルコペニアの危険度が高いと判断する。
- サルコペニアの危険度の高まりとともに、転倒・骨折のリスクなど、様々なリスクが高まっていくことがわかってきている。
- ※ サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋、体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指す。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど「身体機能の低下が起こること」を指す。

5. チェック 2 「栄養とからだの健康チェック」の説明

- 11項目に応じて「フレイル」の兆候にあるかどうかチェックしてみる。

6. チェック 2 「イレブンチェック」の実施

- 回答欄に丸をつけてもらう。

7. チェック 2 「栄養とからだの健康チェック」の結果に対する説明

- 回答欄の右側に丸が付いた時は要注意。

