

# ただ長生きするだけじゃない。元気で自分らしく生きていく。



## 40歳を過ぎたあなたはフレイルチェック世代! 今すぐチェック☑

- イスから片足で立ち上がることができない
- 主食、主菜、副菜がそろった食事を1日1度も食べない
- 最近、意図せず体重が3kg以上減った。
- お茶や汁物を飲むとむせることがある。
- 以前に比べて歩くスピードが遅くなった。
- ここ1年以内で入院したことがある。
- 1週間に一度も外出しない。



### やってみよう! 指輪っかテスト

▶ 両手の親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでください。

▶ 指の輪よりも足が細くて、すき間ができる人は筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあります。

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