



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## フレイルチェック

フレイルとは、加齢とともに筋力、活動性、認知機能、精神活動などが低下し、健康障がいを起こしやすい脆弱な状態で、健康な状態と介護が必要な状態の間を指しています。このフレイルの状態で、適切に対処することで生活機能の維持・向上を図ることが期待でき、元の健康な状態に戻ったり、フレイルの進行を抑えることができます。そのため、フレイルにできるだけ早く気付くことが重要になってきます。

フレイルの予防と進行防止には、筋力の維持と気力の充実があげられます。加齢とともに筋肉量は徐々に減っていきませんが、適切な運動をおこなうと筋肉量の減少をある程度抑えることができます。しかし、無理な運動は、体を傷めてしまったり、逆に運動ができなくなりフレイルが進行してしまうことにつながる恐れ

があるので、自分の体力に合った運動を継続しておこなうことが重要です。また、運動とともに食事で栄養を取ることでも必要です。栄養が足りていない状態で運動だけおこなっても筋肉量の増加は見込めないのです。運動とあわせて、良質のたんぱく質を取ることによって筋肉をつけることができます。

神戸市では、今年度から「フレイルチェック」をおこなっています。今年度の対象者は平成30年3月31日までに65歳を迎えられる市内在住の方で、市民健診会場や市内250カ所以上の薬局などで無料で受けることができます。

フレイルチェックは、日常生活活動やもの忘れ、こころの健康などの状況をお尋ねする質問票に答えていただく部分と運動機能等を測る検査とで構成されています。

運動機能等を調べる検査では、両手の人差し指と親指で作った輪っかでおくらはぎを囲む「指輪っかテスト」と「ぶくらはぎ周囲長の測定」で、筋

肉量の減少と筋力の低下を測ります。15秒間で何回椅子から立ち上げられるかを見る「立ち上がり」と「握力測定」で筋力の強さや持久力などを測ります。「咀嚼チェックガム」と「だ液つくくんテスト」で飲み込む機能などを測ります。

このフレイルチェックは、現在の体の状態などをご自身で知っていただき、フレイルの状態にならないように気を付けていただくためにおこなうもので、結果の良し悪しを問うものではありません。今年度対象の方は、ぜひフレイルチェックを受けてください。

なお、フレイルチェックのできる薬局は神戸市薬剤師会のホームページ (<http://www.kobeyaku.org/>) で確認することができます。

(北区) 薬局エヒラファーマシー

松本博志

