

# リハビリテーション科

## 元気にしっかり生き生きと！

～サルコペニア・フレイルを予防しよう～

### サルコペニア・フレイルの状態は？

低筋力



筋量・質低下



機能低下  
(歩行速度低下)

サルコペニア疑い

サルコペニア確定

重症サルコペニア

筋力が落ちると危険！



体重減少

歩行速度の減少

主観的な疲労感

活動量の減少

筋力（握力）の低下

最近はこういった状態を感じていませんか？

その他の要因もありますが、今回は筋肉について  
着目していきたいと思います！



# あなたは大丈夫？

## サルコペニアの判断基準と身体機能評価（SARC-F）

質問内容	0点	1点	2点
4.5kg位の物を持ち上げたり運んだりするのはどれくらい難しいですか？	まったく難しくくない	いくらか難しい	とても難しいできない
部屋の中を歩くのはどれくらい難しいですか？	まったく難しくくない	いくらか難しい	とても難しい杖などが必要できない
ベッドや椅子から立ち上がることはどれくらい難しいですか？	まったく難しくくない	いくらか難しい	とても難しい介助が必要できない
10段くらいの段差を上ることはどれくらい難しいですか？	まったく難しくくない	いくらか難しい	とても難しいできない
過去1年に何回転びましたか？	全くない	1～3回	4回以上
下腿周囲長 (ふくらはぎの最大の太さ)	34cm未満	33cm未満	10点

## 改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6カ月で2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力 男性<28kg 女性<18kg
疲労感	ここ2週間わけもなく疲れた感じがする。
歩行速度	通常歩行<1.0m/秒
身体活動	1.軽い運動・体操はしていますか？ 2.定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記2つのいずれも週1回もしていないと回答

5つのうち3項目以上に該当

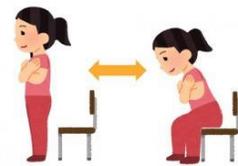
いずれも該当なし

フレイル

健常

# あなたは大丈夫？

## < SPPB >

テスト内容	方法	点数	
バランス テスト  ②セミタンデム立位    ③タンデム立位 	<ul style="list-style-type: none"> <li>閉脚立位</li> <li>セミタンデム（片方の親指と、もう片方の親指をつけた状態）</li> <li>タンデム（片足の踵と、もう片方のつま先をつけた状態）</li> </ul>	10秒以上可能 10秒未満  タンデムのみ 10秒以上 3～9.99秒 3秒未満～	1点 0点  2点 1点 0点
歩行テスト	普通の速さで4M歩行する	4.82秒未満 4.82～6.20秒 6.21～8.70秒 8.70秒以上	4点 3点 2点 1点
椅子立ち上がりテスト	腕を胸の前で組み、椅子から素早く5回立ち座りをする 	11.19秒未満 11.20～13.69秒 13.7～16.69秒 16.7秒 60秒以上	4点 3点 2点 1点 0点

SARC-F 4点以上または下腿周囲長を足して**11点以上**で  
**サルコペニアの危険性大！**

SPPBは**9点以下**+歩行速度が**12秒以上**で**危険度大！**

## 予防体操をしましょう！

週3回

3セット以上

自分が思う最大  
負荷の  
50～60%

### ランジ

左右交互に  
5回ずつ



大きく一歩出して

一歩で戻る

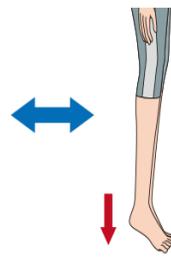
- ・しっかり腰を落としましょう
- ・前かがみにならないように



### ヒールレイズ



両足で立った状態で  
踵を上げて...



ゆっくり踵を  
おろします。



立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう。