

クイズ!

令和7年度 介護予防普及啓発事業



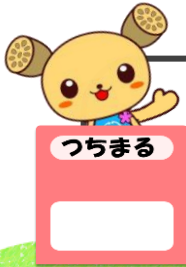
なるほど

★

フレイル予防

つちまる君と一緒に、フレイル予防のポイントについて学べる、

6つのクイズにチャレンジして見ましょう!



第1問

「フレイル」の語源となった「^{フレイルティ}frailty」とは、
英語で、どんな意味の言葉でしょう?

- 1 強い、たくましい
- 2 ^{きよじゃく もろ}虚弱、脆い
- 3 震える、ぷるぷるする



第2問

「フレイル」とは、心や体がどのようなになっている
状態のことでしょう?

- 1 心がウキウキして、楽しい気分の状態
- 2 力がみなぎって、とても元気な状態
- 3 年をとって、心や体のはたらきや、社会的なつながりが、弱くなった状態



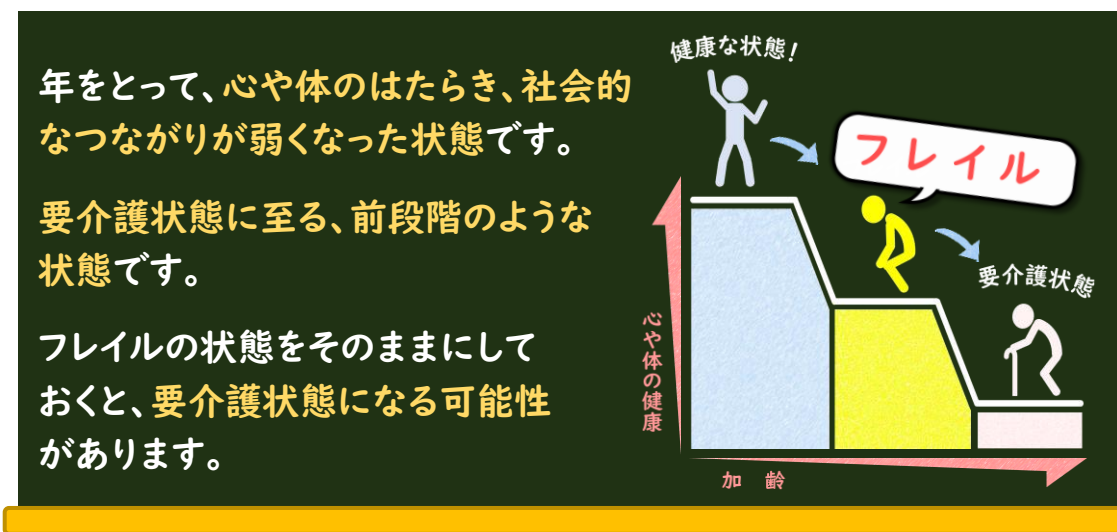
第1問 答え

2 きよじゃく もろ
虚 弱、脆い

第2問 答え

3 年をとって、心や体のはたらきや、社会的なつながりが、弱くなった状態

フレイル(虚弱化)とは?



参考:厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」厚生労働省令和元年度食事摂取基準を基とした高齢者のフレイル予防事業 p2.p5

フレイル チェック (2020年改定 J-CHS 基準※)

項 目	評 価 基 準
体重減少	6か月間で、2 kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力: 男性<28 kg、女性<18 kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週1に1回もしていない」と回答



【判定基準】3項目以上に該当:フレイル、1~2項目に該当:プレフレイル、該当なし:ロバスト(健常)

※参考:Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.日本語版:国立長寿医療研究センター・佐竹昭介・健康長寿教室テキスト第2版・P.2



第3問

フレイル予防の3つのポイントといえば、「身体活動」「栄養」と、もう一つは、何？

- 1 社会参加
- 2 気合い
- 3 安静



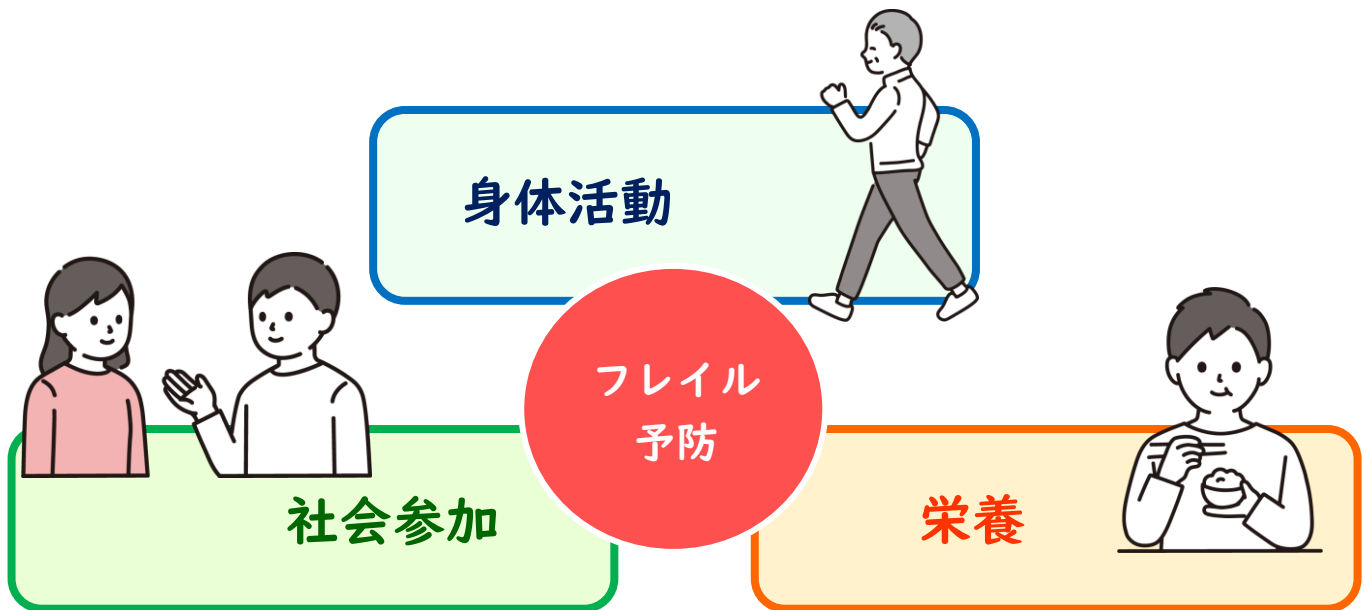
第4問

65歳以上の方の「身体活動」について、
誤っているものは、次のうちどれでしょうか？

- 1 今よりも、少しでも体を動かす時間を増やすこと。
- 2 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を取り入れること
- 3 動悸やめまい、息苦しさなどの違和感を感じても、無理やり運動を続けること。



フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



参考:厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」 厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活した高齢者のフレイル予防事業.p5

第4問 答え

- 3 動悸やめまい、息苦しさなどの違和感を感じても、無理やり運動を続けること。



運動は心身の過負荷とならない程度に、**無理なく続けることが大切です。**

運動・身体活動の推奨事項【高齢者の方の場合】



- 1 歩行又はそれと同等以上（3Met's 以上の強度）の
身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）（=週15Met's・時以上）

運動だけでなく、日常生活における家事や労働、庭仕事などの
「生活活動」も含めて、じっとしている時間を減らしていきましょう。

- 2 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など
多要素な運動を週3日以上（筋力トレーニングは週2～3日）



身体を動かすことが苦手な方は、まずは
今よりも10分多く、身体活動を行うことを心がけましょう！

参考:厚生労働省:健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」令和6年1月,p7,p13-14



第5問

「フレイル予防」のための食事のとり方について、
誤っているものは、次のうちどれでしょう？

- 1 3食しっかりと食べること
- 2 筋肉をつくる材料はタンパク質なので、とにかくタンパク質だけ食べること
- 3 1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせることで食べること



第6問

65歳以上の方の「社会参加」について**誤っているもの**
は、次のうちどれでしょう？

- 1 趣味やボランティア、就労など、自分にあった活動を見つけることが大切である。
- 2 社会参加を通して、楽しみながら、身体活動量を増やすことができる。
- 3 人と関わると疲れてしまうので、フレイル予防のためには、社会参加は控えた方が良い。



第5問 答え

2

筋肉をつくる材料はタンパク質なので、
とにかくタンパク質だけ食べること



フレイル予防では、**多様な食品や料理を食べることが重要です。**

ポイント 1 3食しっかりとりましょう。

朝食 **昼食** **夕食**

ポイント 2 1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせて食べましょう。

主食 (ご飯・パン・麺類) **主菜** (肉・魚・卵・大豆料理) **副菜** (野菜・きのこ・芋・海藻料理)

ポイント 3 色々な食品を食べましょう。

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

※料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

参考：厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活かした高齢者のフレイル予防事業 p6

第6問 答え

3

人と関わると疲れてしまうので、フレイル
予防のためには、社会参加は控えた方が良い。



外出頻度が減少し、「**閉じこもり**」になると、心身両面の活動能力が失われ、
要介護状態に、進行しやすくなると言われています。

閉じこもり予防のポイント

- 1 地域や社会の中で、人と交流したり、一緒に活動することを楽しみましょう。
- 2 買い物や家事、趣味活動等、外にでかける目的や楽しみを持ちましょう。

