

どうする？
親の介護

Part. 2

要介護に

ならない させない
ために

今から
できる

備え

要介護状態になる手前の、身体や認知機能が衰え
低下した状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。

要介護状態にならないためには、
まず、この「フレイル」の状態にならないようするのが大切。
いまのからだがどのような状態なのかチェックして、
健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命とは
元気に自立して
日常生活をおくこと
ができる期間の
ことです

取材協力・
監修

東京大学
高齢社会総合研究機構
機構長・未来ビジョン
研究センター 教授
飯島勝矢氏



筋肉、衰えていませんか？

「指輪っかテスト」で筋肉量を測ってみましょう

加齢による筋肉の衰え(サルコペニア)が進むと、
栄養不足や転倒・骨折、認知症になるリスクが高まり、
要介護状態へと繋がります。

フレイル予防のためには、まず自分の筋肉の衰えを知ること。

自分の指でできる簡易型チェックで、
自分の筋肉量を測ってみましょう。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、
飯島勝矢、田中友規ら

step
1



両手の親指と人差し指で
輪を作ります。

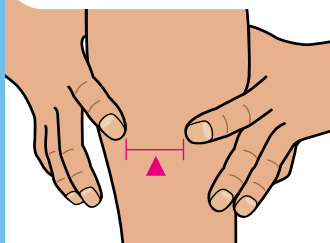
step
2



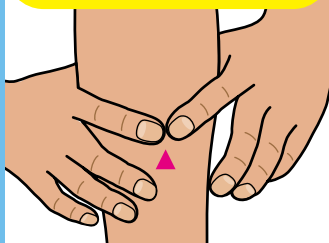
利き足ではない方のふくらはぎの
一番太い部分を、力を入れずに
軽く囲んでみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、さまざまなリスクが高まることがわかってきています。

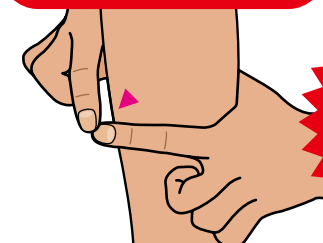
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



転倒・骨折
などの
リスク

チェックするときのポイント

- ✓ 自分の手で、自分の脚
(利き足でない方)を測ります
- ✓ 椅子に座り、かかとを
しっかり床に着けて、
ひざは90度に曲げる
- ✓ ズボンや靴下の上からではなく
素肌で測ります

サルコペニアの危険度

低い

高い

フレイルになりかけていませんか？

「イレブン・チェック」でフレイルの兆候がないか調べてみましょう

健康寿命を支える3つの柱、「栄養」「運動」「社会参加」。

これらはそれぞれ影響しあっていて、どれかひとつを心がけていれば大丈夫というわけではありません。

11の質問に答えて、フレイルの兆候がないか、気をつけるべき部分はどこかを知りましょう。

check!



「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会 参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら

回答欄の右側に○がついたときは要注意です ↑

健康寿命に大切なのは「栄養」「運動」「社会参加」

「人生100年時代」と言われていますが、大切なのは“健康で長生き”すること。フレイルを予防して健康長寿を実現するためには、「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」がポイントです。

栄養

筋肉維持にはたんぱく質の摂取が大切。年をとるとたんぱく質の吸収が悪くなるので、体重1kgあたり、たんぱく質1.2～1.5g（体重60kgの人で約90g）を毎日摂取するのが理想です。200gのステーキでも含まれるたんぱく質は35gほどなので、たいていは1日に必要なたんぱく質を1回の食事でするのは難しいです。朝・昼・夜の3食で意識してとるよう心がけましょう。

運動

太もも前面の筋肉が衰えると自立度も低下します。ウォーキングだけでは太ももの前の筋肉は鍛えられないので、スクワットや階段昇降のような上下運動も取り入れましょう。また、培った筋力を維持するために、思いついたときだけ運動するのではなく毎日の習慣にしましょう。

社会参加

運動をしていなくても社会活動に参加している人の方が、ひとりで黙々と運動を続けている人よりもフレイル状態になりにくい、という統計が出ています。「誰かと何かをする」のがフレイルや認知症のリスクを下げるポイント。趣味やボランティア、就労など、自分に無理のない形で社会や他人との繋がりを持ちましょう。

「指輪っかテスト」「イレブン・チェック」の結果がよくなかったとしても、今回気づいたことに対して意識を変えて、日々のくらしを見直すきっかけにしましょう。

パルシステム共済連の「介護」への取り組み

パルシステム共済連は「病気やケガにならないための備え」のための学習会や情報発信にも取り組んでいます。「介護」についても病気やケガと同様、「金銭的な備え」だけでなく、介護に対する心の準備や介護状態にならないための情報発信を進めています。

前号の1月2回「びいあらいぶ」では
どうする？親の介護 Part.1
知っておきたい
「介護費用」のあれこれ
を特集しています。併せてご覧ください。

バックナンバーは
こちら



CO・OP共済《たすけあい》の掛金がつくる「もうひとつ」の使い道

① 組合員同士のたすけあい

「福祉・たすけあい助成金」の動画ができました

パルシステムではCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれる剰余の一部を活用し、パルシステムの組合員が地域で行う活動を応援する「福祉・たすけあい助成金」制度を設け、子育て支援活動、障がい者支援活動、高齢者支援活動、健康維持活動、ライフプランニング活動へ助成しています。

CO・OP共済《たすけあい》は、加入している組合員の掛金を他の組合員の「もしも」の時に共済金として役立てることができる、組合員同士の「たすけあいの輪」を具現化した保障商品です。

この「たすけあいの輪」を広げ、組合員が地域とつながることで、「もしも」の時だけでなく「いつも」のくらしをみんなでささえあうことができれば、もっと豊かな未来が描けるのではないかと考えています。

そんなパルシステムの想いがつまった「福祉・たすけあい助成金」の動画をぜひご覧ください。

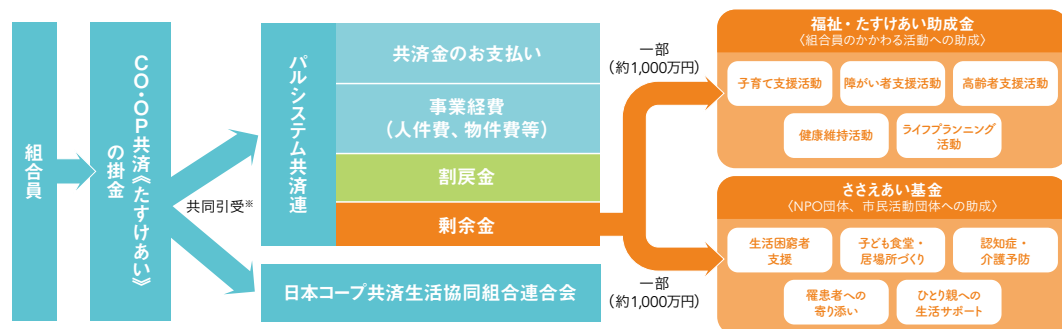
私たちの「くらし」に
寄り添う「福祉・
たすけあい助成金」



動画は
こちら



※今回先行視聴限定



※「共同引受」…複数の元受団体（共済者）が、共同して共済契約を引受ける事をいいます。
再保険や再共済とは異なり、各団体は共済契約者に対し、それぞれの引受割合（額）に応じた共済責任を単独個別に持ちます。

② 地域とつながる

「ささえあい基金」助成団体決定のご報告

パルシステム共済連では福祉・たすけあい助成金に加え、貧困格差拡大に対応すべく、生活困窮者支援や社会的に孤立する人への支援活動等を行う市民団体やNPO等への助成金制度である「ささえあい基金」を新設しました。

初めてとなる今年度は4つの申請分野（計20団体）に983万円の助成を決定しました。

このような形で地域の団体と連携も図ることで、「ともにいきる」地域づくりをさらに進めます。

申請分野	団体数（所在地内訳）	助成金額
子ども・子育て支援活動	6団体（東京、神奈川、千葉、埼玉2、群馬）	360万円
障がい児・者に対する日常生活等における支援活動	5団体（東京2、埼玉、群馬2）	154万円
生活困窮者への生活支援活動	4団体（東京、神奈川、茨城、群馬）	258万円
社会的孤立の支援及びその防止に関する活動（居場所づくり・サロン活動等も含む）	5団体（東京3、埼玉、福島）	211万円
計	20団体	983万円

※両助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。