

フレイルについて

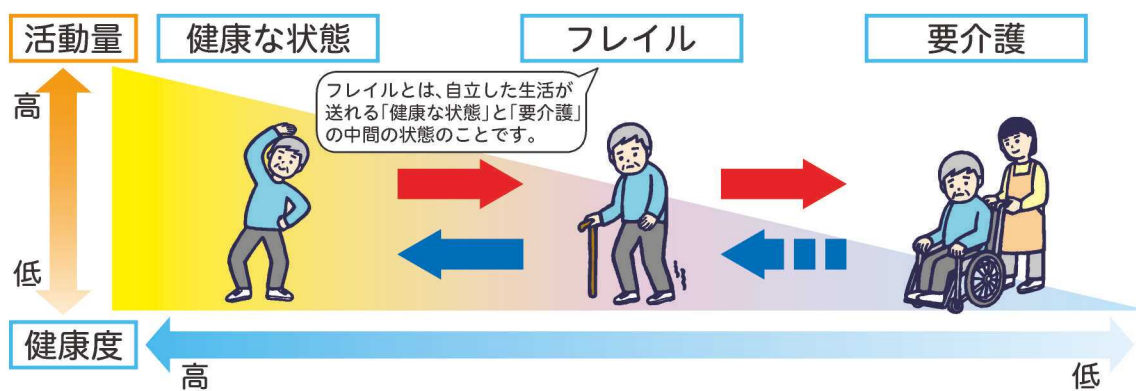
フレイルってなに？

年齢を重ね、心身の機能や、社会的なつながりが弱くなった状態のことを「フレイル」といいます。

「フレイル」の段階で、早期に生活習慣を見直すことで、フレイルの進行を防ぎ、自立した生活を続けることができます。

まずは「フレイル」のチェックをしてみましょう！

フレイルについて



フレイルのサインを見過ごさないことが大切！

簡単フレイルチェック

1	6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか	はい(1点)	いいえ(0点)
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい(1点)	いいえ(0点)
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい(0点)	いいえ(1点)
4	5分前のことが思い出せますか	はい(0点)	いいえ(1点)
5	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしましたか	はい(1点)	いいえ(0点)

●結果の見方

0点 健康

1～2点 プレフレイル(フレイル予備軍)

3点以上 フレイル

〔引用:Yamada M and Arai H: J Am Med Dir Assoc 16 (11):1002.e7-1002.e11.2015〕

→フレイル・プレフレイルの結果が出た方は、今が回復のチャンス。

生活習慣を見直し改善することで、衰え始めた機能の維持や回復ができます。