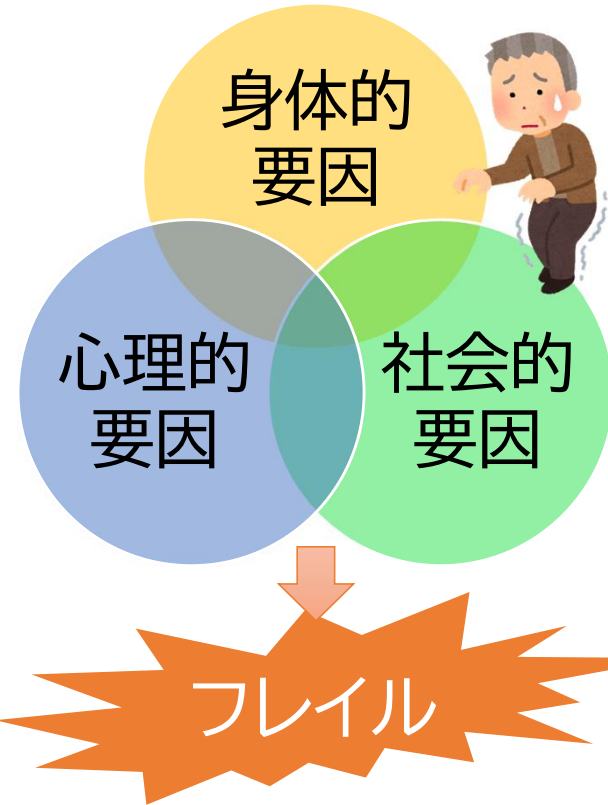




あなたは大丈夫？ 「フレイル」



年齢とともに心身の活力が低下し、ささいなことがきっかけで介護が必要な状態になるリスクが高くなったことを言います。フレイルは、それぞれの要因が重なったり連鎖したりして、自立して生活する力が低下します。



フレイルチェックの診断基準

1	体重減少:意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2	疲れやすい:何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる
3	歩行速度の低下
4	握力の低下
5	身体活動量の低下

3項目以上あてはまると
フレイル
1~2項目あてはまると
フレイル前段階

フレイルは、持っている**病気を適切に治療**したり、**栄養や運動習慣を整える**こと、**歯磨き、他者との交流**などで予防することができます。

