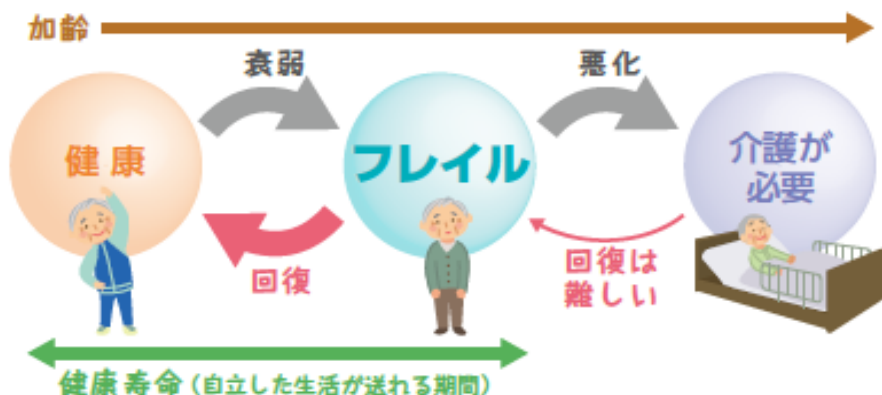


フレイル（虚弱）に陥らないために

フレイルとは、生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。

介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。



フレイルの評価基準

- ① 力が弱くなった(握力の低下)
- ② 活動量の低下(不活発)
- ③ 歩く速さが遅くなった
- ④ 疲れやすくなった
- ⑤ 1年で体重が4～5kg減った

自分の体や生活を
振り返ってみましょう



判定方法

健常高齢者：いずれも該当しない

前フレイル：①～⑤のいずれか1つまたは2つに該当する
(プレフレイル)

フレイル：①～⑤の3つ以上に該当する