

特集 フレイルを予防しよう【閉じこもり及び認知症予防編】

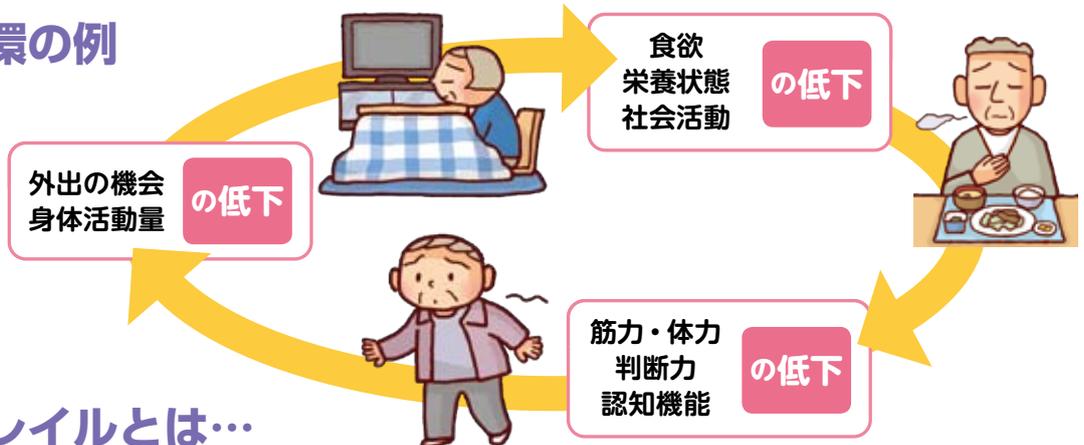
フレイルってなに？

加齢により気力・体力など心身の活力が低下

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。

フレイルはこのような進んでいきます

衰弱の悪循環の例



そもそもフレイルとは…

フレイルとは、**健康な状態**と**要介護状態**の**中間地点**といわれています。

フレイルは、単に身体的に弱った状態だけを指すのではなく、心の状態(うつ等)や認知機能の低下、閉じこもりなど社会性の低下なども指します。

しかし、**適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期**です。

あなたのフレイル危険度は？ フレイルチェック

下記のフレイルチェックの5つの項目のうち、あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるため注意が必要です。

①半年で体重が 2~3kg減った



②疲れやすくなった



③筋力(握力)が低下した



④歩くのが遅くなった



⑤身体の活動量が減った



- 1~2項目あてはまる人 → プレフレイル (フレイルの前段階)
- 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

※J-CHS基準を参考に作成