

(1)「フレイル」(虚弱)とは？

加齢に伴って体力(筋力)や精神力などの心身の活力が低下し、要介護の状態に近づく事です。早めの対策で元に戻る可能性があります。

(2)「フレイル」チェック？

- ☐ 握力が弱くなった。
- ☐ 活動量が減った。
- ☐ 歩く早さが遅くなった。
(横断歩道を渡りきれないなど)
- ☐ 疲れやすい。
- ☐ 体重が減った。

以上のチェックに3つ以上該当する
(要注意、フレイルの可能性あります)

以上のチェックに1~2つ該当する
(「フレイル予備軍」です早速対策を！)