

フレイルって

誰でもなる可能性が あるらしいですよ？

★30秒でできる「フレイルチェック」★

- 最近体重が減った（1年間で2~3 kg程度）
- 疲れやすくなった
- 買い物でペットボトル（2 kg程度）などを
運ぶのが困難になった（筋力の低下）
- 横断歩道で青信号の間にわたるのが難しい
- 外出する機会が減った（身体活動性の低下）

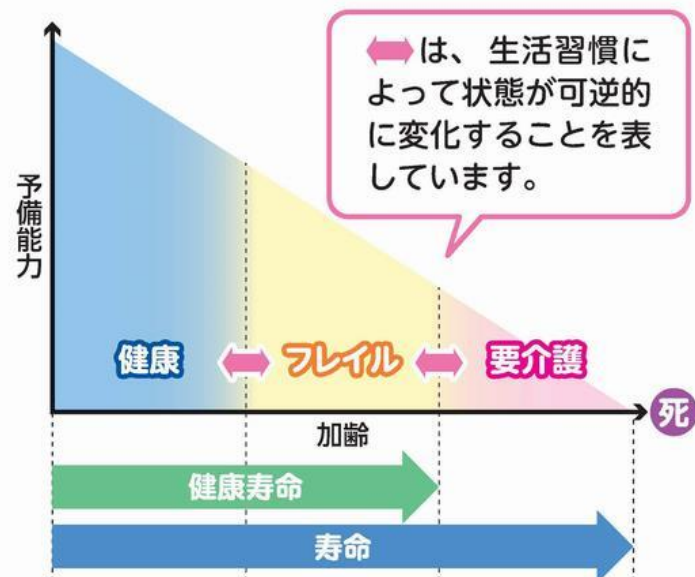


3つ以上当てはまるとフレイル、
1~2つ当てはまるとフレイル予備軍
の可能性がります。

編集・発行 さいたま市立岩槻図書館 令和4年5月

フレイルとは？

- フレイルとは、高齢者の心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。
- 多くの高齢者はフレイルの時期を経て要介護状態に至りますが、運動や食事などの生活習慣の改善で、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復することができます。
- フレイルの進行を予防するには、「運動」、「栄養」、「人との交流」が大切です。できることから始めましょう。



参考:長寿医療研究センター病院レター 49号