

～心と身体の健康を目指す～

フレイル予防

●「フレイル」セルフチェック

- 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）

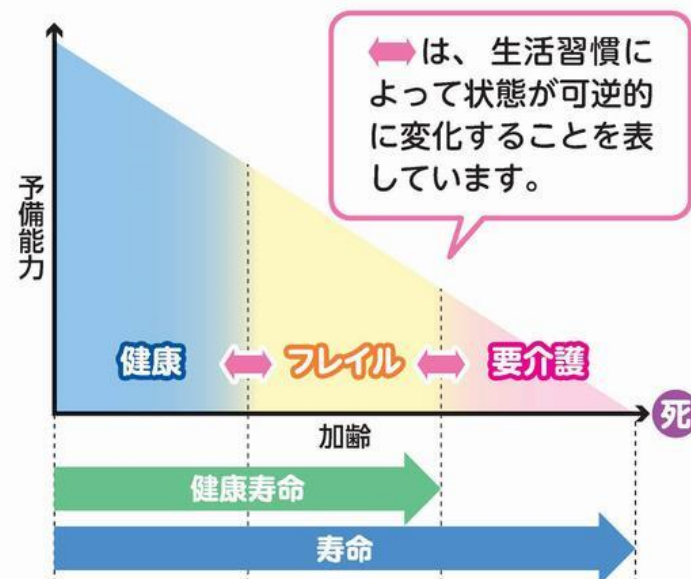


3つ以上当てはまるとフレイル、
1～2つ当てはまるとフレイル予備軍の
可能性があります。

編集・発行 さいたま市立岩槻図書館 令和3年4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