



# フレイルって何？

「フレイル」という言葉をご存知ですか？「フレイル」とは、加齢に伴って体のさまざまな機能が低下し、自立した生活を送ってはいるものの、介護を要する「要介護」状態の一手手前のことをいいます。

具体的には、筋肉の衰えにより、疲れやすくなったり、転倒しやすくなります。また、ストレスに対する対応能力が低下しているため、感染症や手術など、急に体へ大きなストレスがかかると、なかなか回復せず、一気に体の機能が低下して病気が重症化しやすくなったり、認知症も起こりやすくなります。

65歳以上の方は気づかないうちにフレイルになっているかもしれません。

判定

## あなたは、大丈夫ですか？

check!

フレイルのチェックをしてみましょう。

1~2つ当てはまる人 → フレイル予備群  
3つ以上当てはまる人 → フレイル

J-CHS 基準参照



ペットボトルのふたが開けられなくなった



6か月で体重が2~3 kg以上減った



体を動かすことが減った



疲れやすくなった



歩くのが遅くなった

しかし、フレイルは早い時期に対処することで、もとの健康な状態に戻ることができます！

## フレイルの予防と改善のための生活は？

フレイルの予防と改善には、日常生活できちんと食事をとり、積極的に歩いたり、人と話をしたりすることを心がけることが大切です。

### 人とのつながりのためには

趣味や習い事、ボランティア活動など人との交流がある人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されて健康的な生活になると考えられています。また、外出の機会が増えると、身体活動も増え、体を動かすことで食欲も出て夜よく眠れるようになります。人とのつながりを持つことで生活リズムが整い、健康的な生活を送ることができます。

住んでいる地域の集いの場などを活用するのも、人とのつながりを増やすのによいかもしれません。



## 令和2年度から75歳以上の方のフレイル健診が始まります。

2020年度より、75歳以上の後期高齢者の健診にフレイルをチェックする質問票が入ります。

健診を受けることで、早期にフレイルの状態を知り、食事や運動などを改善することで、要介護の予防や健康な状態に戻ることができます！ささいな衰えは気づきにくいものです。健診を受けることでご自分の状態を確認してみませんか？健診はお住まいの市町村で受けることができます。詳しくは、お住まいの市町村窓口にお問い合わせください。

# フレイルについて

「食事」「運動（身体活動）」「社会参加」です。フレイルの予防と改善のための3つの柱は

「食事」については4ページ、「運動（身体活動）」については5ページをご覧ください。