



フレイル予防講座

フレイル（虚弱化）とは？※1

年をとって、心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態です。

要介護状態に至る、前段階のような状態です。

フレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態になる可能性があります。



※1参考:厚生労働省「元気に食べてフレイル予防」厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活した高齢者のフレイル予防事業 p2.p5

フレイル チェック (2020年改訂 J-CHS 基準※2を元に作成)

次の5つの質問のうち、いくつ当てはまるものがありますか？



- 1 **体重減少** 6か月間で、2kg以上の（意図しない）体重減少があった。
- 2 **筋力低下** 以前よりも、握力が弱くなった。（男性 28 kg未満、女性 18 kg未満）
- 3 **疲労感** ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする。
- 4 **歩行速度** 以前よりも、歩く速度が遅くなった。（秒速 1m未満）
- 5 **身体活動** 「軽い運動・体操」や「定期的な運動・スポーツ」を行う頻度が、いずれも、週1回未満である

※2参考:Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993. 日本語版:国立長寿医療研究センター・佐竹昭介・健康長寿教室テキスト第2版・P.2

フレイル予防 3つのポイント ※1



栄養

食事は活力の源！
色々な食材をとりいれて
3食しっかり食べる



身体活動

ウォーキングや健康体操
家事仕事などを通して、
今よりも10分多く、体を
動かすこと



社会参加

趣味やボランティア、
お仕事などの活動
を通して、人や社会と、
接する機会を持つこと

自分のペースで無理なく、フレイル予防の3つのポイントを実践しましょう♪

