



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基と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年改定 J-CHS 基準※2)

3項目以上該当
フレイルかも!?

項目	評価基準
体重減少	6か月間で、2kg以上の(意図しない)体重減少(基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする(基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週1に1回もしていない」と回答

【判定基準】3項目以上に該当:フレイル、1~2項目に該当:プレフレイル、該当なし:ロバスト(健常)

※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食しっかり食べること



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♪

