

後期高齢者の皆さまへ

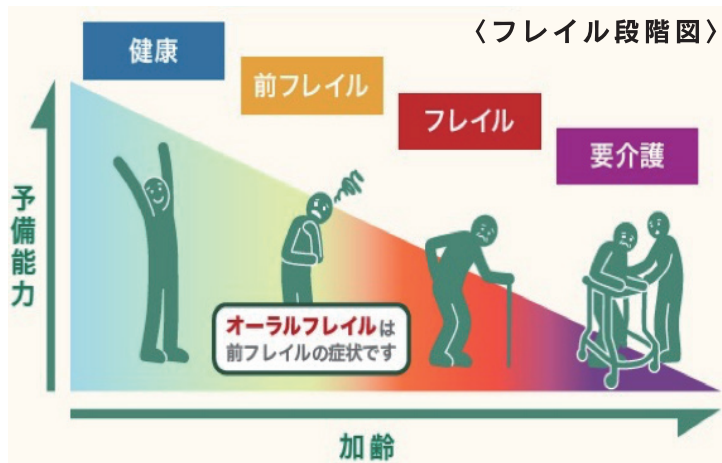
高齢期の健康を守るために

「フレイル」ってなに？

「フレイル」とは、**高齢になって筋力や活力が衰えた段階**をいい、
これまでは「老化現象」と見過ごされてきました。

健康と病気の間時的な段階で、
75歳以上の多くの人は、
この段階を経て要介護状態
になるとされています。
しかし、適切に対応すれば、
**心身のよい状態を長く
保つことができます**
と言われています。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構
教授 飯島勝矢



チェックしてみましょう

- (痩せようと思った訳ではないが) 半年間で体重が2～3kg減少した
- (ここ2週間) わけもなく疲れた感じがする
- 散歩などの運動を週1回以上していない
- 以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思う (例：青信号で渡りきれない)
- 握力の低下 (例：ペットボトルのキャップが開けにくくなった)

5項目のうち

3つ以上あてはまる

フレイルの可能性あり

1～2項目あてはまる

前フレイル

全く当てはまらない

健常

