

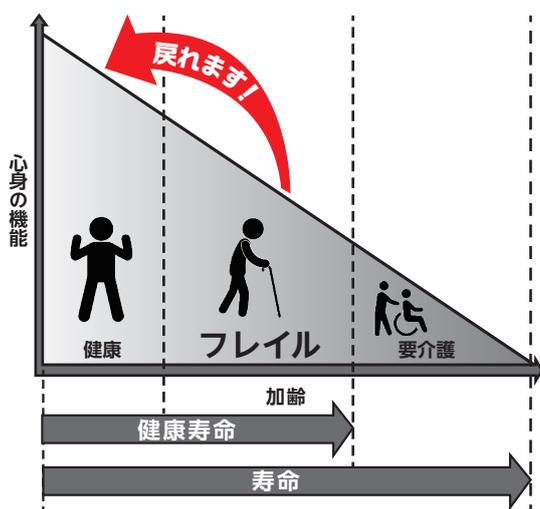
最近よく聞く「フレイル」ってなんだろう？

『フレイル』とは、年を重ねて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人はフレイルの可能性が高くなっています。

フレイルは、ちょっとした衰えにいち早く気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。また、健康寿命を延ばすことにもつながります。

『フレイル』の可能性がある場合は、フレイル予防のための「3つの柱」(下図)を日常生活に取り入れましょう。



あなたは大丈夫？フレイルの可能性を手軽にチェックしてみよう

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けている	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
5	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
11	何よりもまず、もの忘れが気になる	いいえ	はい

回答欄の右側に付く○の数が多いほど、注意が必要です。特に6つ以上右側に○が付いた人は、フレイルの危険性が一段と高くなります。

フレイル予防のための「3つの柱」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康ぶらざNo.519

問合せ 高齢者支援課地域包括支援室（2階） ☎ (20) 1583 FAX (26) 6788