

知って健康!

# フレイルって、何?

〈監修〉 鈴木 隆雄

桜美林大学老年学総合研究所 所長

筋力（握力）が低下した

6か月で体重が2~3kg以上減った



「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いといわれています。

しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です!

人生100年時代を健康に過ごしましょう!!

Q あなたは、大丈夫ですか？

フレイル自己チェックをしてみましょう。



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

判定

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（一部改変）

泉南市 長寿社会推進課