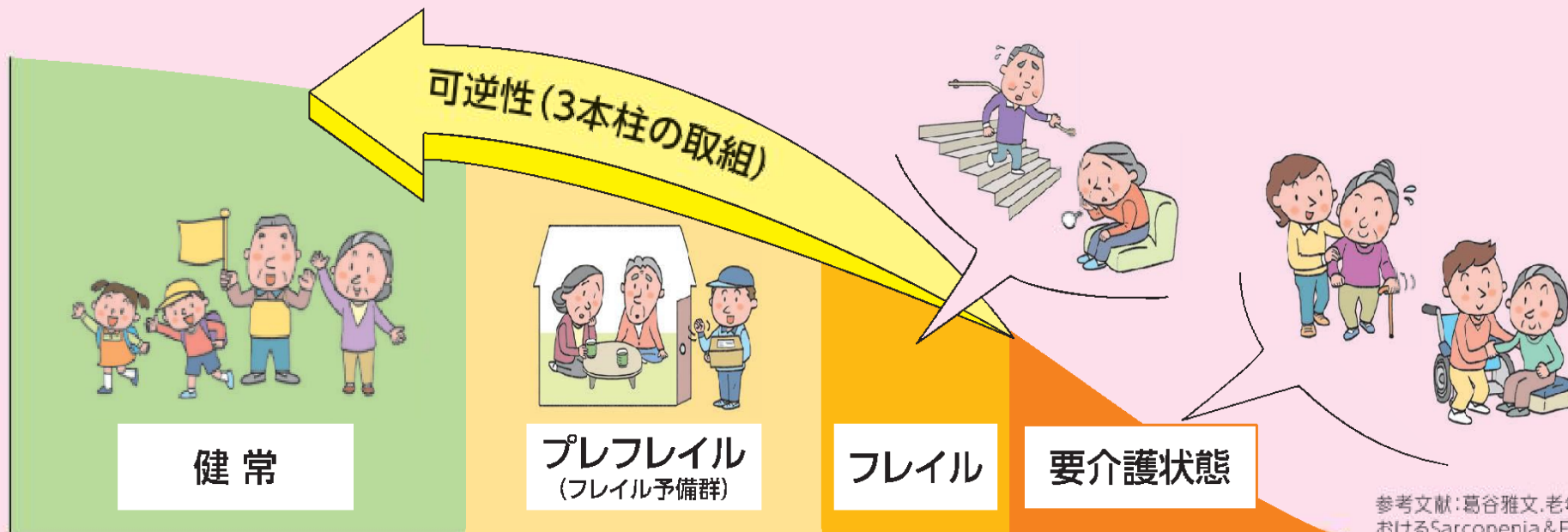


# 「フレイル」を知っていますか？

「フレイル」とは、年をとって心身の活力が低下した要介護の手前の状態をいいます。

生理的予備機能



参考文献: 葛谷雅文. 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日老医誌. 2009;46:279-285. doi.org/10.2169/naika.106.557を改変

## 健康寿命の延伸

体重減少(半年で意図しない2kg以上の減少)	はい	いいえ
筋力の低下(握力:男性<28kg, 女性<18kg)	はい	いいえ
ここ2週間わけもない疲労感	はい	いいえ
歩行速度の低下(1秒当たり1メートル未満)	はい	いいえ
身体活動の低下(軽い体操や定期的なスポーツのいずれも週1回もしていない)	はい	いいえ



0…健常  
1~2つ…プレフレイル  
3つ以上…フレイル

※基本チェックリストや後期高齢者の質問票でも代替できます。

フレイルはプレフレイルの段階から日常生活の工夫で予防ができ、健康寿命の延伸につながります。