

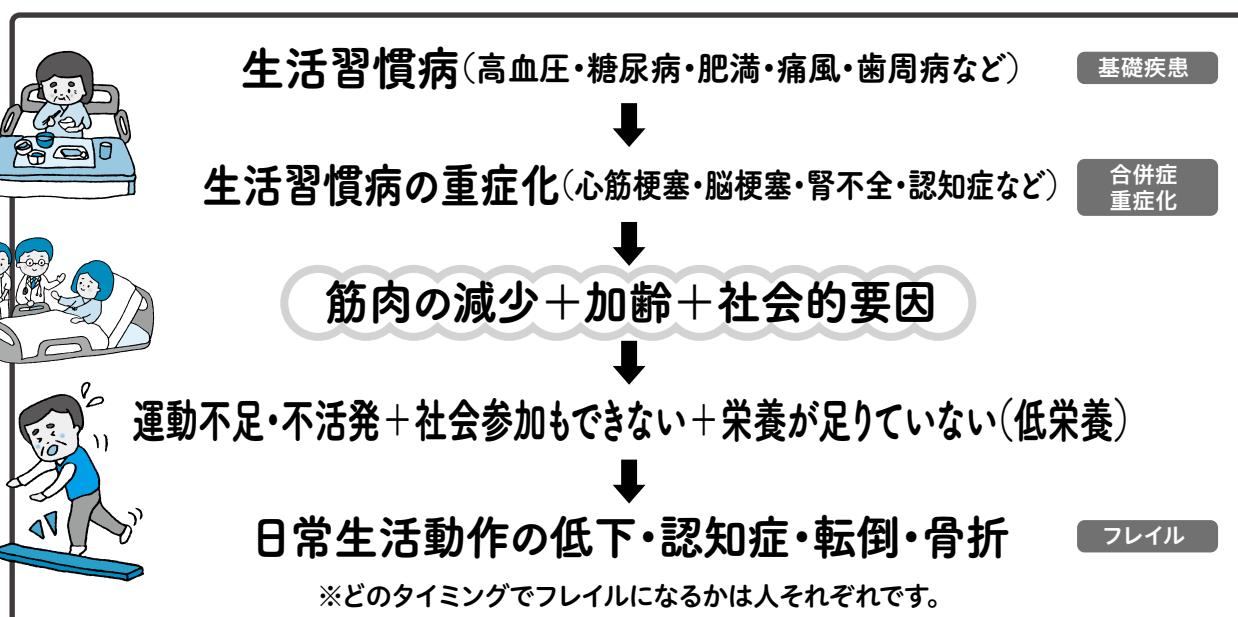
高齢者が住み慣れた家庭や地域で、安心して、元気に、暮らし続けるためには

“フレイル”って聞いたことがありますか？

フレイルとは、いつの間にか年齢とともに
歩く力(筋力)や、がんばる力(心身)が
低下した状態(虚弱)をいいます



◎気づいたら“フレイル”になっていることが…



checkしよう

以下の項目のうち、3つ以上該当する場合はフレイルと判断されます

1. 体重の低下（6か月で1～2kg 減）
2. 疲れやすい
3. 活動力の低下（運動の習慣がない）
4. 筋力の低下（握力が不足して重い物が持てない）
5. 歩行速度の低下（信号が青のうちに横断歩道を渡れない）

福祉

フレイルにならないために、生活習慣を見直しましょ!!