



健康で長く生活するために「フレイル」を予防しよう！



フレイルって  
なんだろう？

「フレイル」とは、加齢に伴い、身体の活力  
が低下した状態のことです。  
”健康な状態”と”介護が必要な状態”  
の中間に位置し、  
適切な介入を行うことで、  
健康な状態で生活を送ることができます。



## ご自身でフレイルチェックしてみましょう！

次の3つの項目のうち、1つか2つに該当する場合は「プレフレイル」  
3つすべてに該当する場合は「フレイル」の可能性がります。

- ① **体重減少**: 最近1年間で、意図せずに4kg以上体重が減りましたか？
- ② **疲労感**: 疲れたと感じる日が、週に3日以上ありますか？
- ③ **活動量の低下**: 外出の回数が減ったと感じていますか？

2020年改定 日本版CHS基準(J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

[判定基準]

3項目以上に該当: フレイル、 1~2項目に該当: プレフレイル、 該当なし: ロバスト(健常)

(Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.)



## 当院でできること



### ①フレイルのリスクを評価

DEXA法による体組成測定を行い、正確に筋肉量・体脂肪量・骨密度を測定し、リスク評価を行える

### ②食事指導

自分に合った栄養量を見つけるため、管理栄養士からのアドバイスが受けられる

「フレイル」と診断された場合でも、適切な運動や栄養指導を受けることで、健康な状態を取り戻せる可能性があります。早期発見、早期介入が重要です。気になる方は、お気軽にご相談ください！

