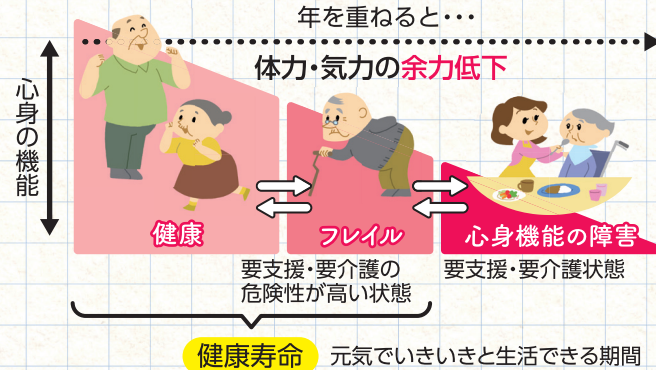


フレイルって何？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

たとえば、これまでしていたことを“やらなく”なったり、“おっくうに”なってきたりしたことはありませんか？これもフレイルの重要なサインの1つ。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を伸ばすカギです。



簡単！フレイルチェック

フレイルかどうかは、右の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、赤文字の回答数を合計してみましょう。赤文字が4つ以上あったら要注意。フレイルに少し足を踏み入れているかもしれません。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい / いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい / いいえ
	目は普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい	はい / いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい / いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい / いいえ
	この1年間に、入院したことがありますか？	はい / いいえ
栄養	最近、食欲はありますか？	はい / いいえ
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使ってもよい	はい / いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい / いいえ
社会参加	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい / いいえ
	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい / いいえ
	ふだん2~3日に一度は外出しますか？	はい / いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやることがありますか？	はい / いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい / いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい / いいえ

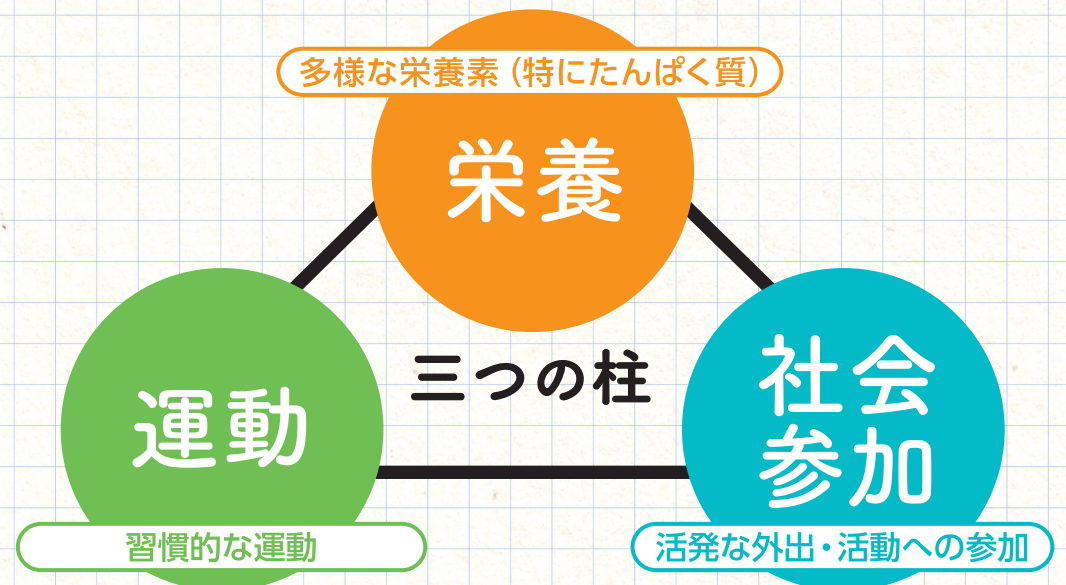
出典：東京都健康長寿医療センター研究所

フレイル対策は三つの柱をそろえること

フレイル対策の要(かなめ)は、**栄養(多様な栄養素摂取)・体力(習慣的な運動)・社会参加(活発な外出・地域活動への参加)**の3つに集約されます。

年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。若いころから始めて、習慣化することが大切です。

フレイル予防の三つの柱



これに地域全体で取り組む環境を整える
～地域ぐるみ(多機関連携)での実践～