フレイルってなに？

フレイルとは…

加齢に伴い体力や気力などの活力が減り、
心や体、社会的な機能が低下した状態のこと

フレイルは、健康な状態と
介護が必要な状態の中間です
放っておくと要介護になる
危険性が高くなります

もしかしてフレイル？ セルフチェック

- ☐ 握力（筋力）が弱くなった
  （ペットボトルの蓋が開けられないなど）
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 歩く速さが遅くなった
  （横断歩道を渡りきれないなど）
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ この半年で体重が2~３kg減った

左のセルフチェックに・・・

１~２つ該当 → フレイル予備軍 早めの対策を！

３つ以上該当 → **要注意！** フレイルの可能性があります

フレイル予防の３つの柱

しっかり食べる！ 栄養

- いろんな食品をまんべんなく食べる
- たんぱく質、エネルギーをしっかり摂る
- 噛む力、飲み込む力を維持する

外出や交流を楽しむ！ 社会参加

- 趣味、ボランティア、町内会など
  交流の場に参加する

しっかり動く！ 運動

- 適度に歩く
- ちょっと頑張って筋トレする

彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital