



フレイル状態から「健康」へ

フレイルって何だろう？



フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出への意欲が低下していく状態を言います。

フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。

加齢



健康



プレ・フレイル
(前虚弱)



フレイル
(虚弱)



要介護
(身体機能障害)

フレイル(身体的)の評価方法

2020年改訂 日本版CHS基準(J-CHS基準)

下記の項目で当てはまるものにチェックして、1項目でも当てはまればフレイル予備軍です。裏面の「フレイル予防の3つの柱」に取り組みましょう。

- ☐ **体重減少** ➡ 6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
- ☐ **筋力低下** ➡ 握力：男性28kg未満、女性18kg未満
- ☐ **疲労感** ➡ （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じ
- ☐ **歩行速度** ➡ 普段の歩く速さが、1m/秒未満
- ☐ **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？
①②の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

評価基準：3つ以上該当 ➡ フレイル、1つ・2つ該当 ➡ プレ・フレイル



フレイル予防の3つの柱



早めの予防・対策でいつまでも元気に

運動

いつもより1日10分長く歩く
筋力トレーニングで、身体のバランス能力UP

中央 **粋なまち**
トレーニング

転倒予防や認知機能の
向上などに効果のある
中央区オリジナル
介護予防プログラム

動画の検索

粋トレ



またはこちら



栄養（食・口腔機能）

低栄養の予防

- ① 3食しっかり均等に食べる
- ② 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ いろいろな食品を食べる



口腔機能（食べる機能）の維持

- ① むし歯や歯周病を予防する
- ② 噛む力・飲み込む力を保つ

社会参加

1日1回は外出を

地域の方が運営する交流サロン
「高齢者通いの場」
に参加しませんか？



申込不要です。
お近くの通いの場はこちら



【お問合せ先】介護保険課高齢者健康支援係 Tel.6278-8094