

フレイルかどうか？気づきチェック

フレイルとは？・・・健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間（虚弱な状態）を指しています。

- ダイエットしていないのに、最近痩せてきた
（半年で2～3kgほど）



- 最近、特に何もしていないのに疲れた感じがする



- 定期的に体を動かせていない



- 握力が低下している
（ペットボトルのふたが開けづらくなっている）



- 以前より歩くスピードが遅くなった
（横断歩道を渡りきれなくなった）



1～2個当てはまった方→フレイル予備軍（虚弱の前段階）の状態です。
3個以上当てはまった方→フレイル状態（虚弱な状態）に該当します。