

# フレイル



## フレイルとは??

加齢により心身が老い衰えた状態

筋力の低下などの  
身体的変化

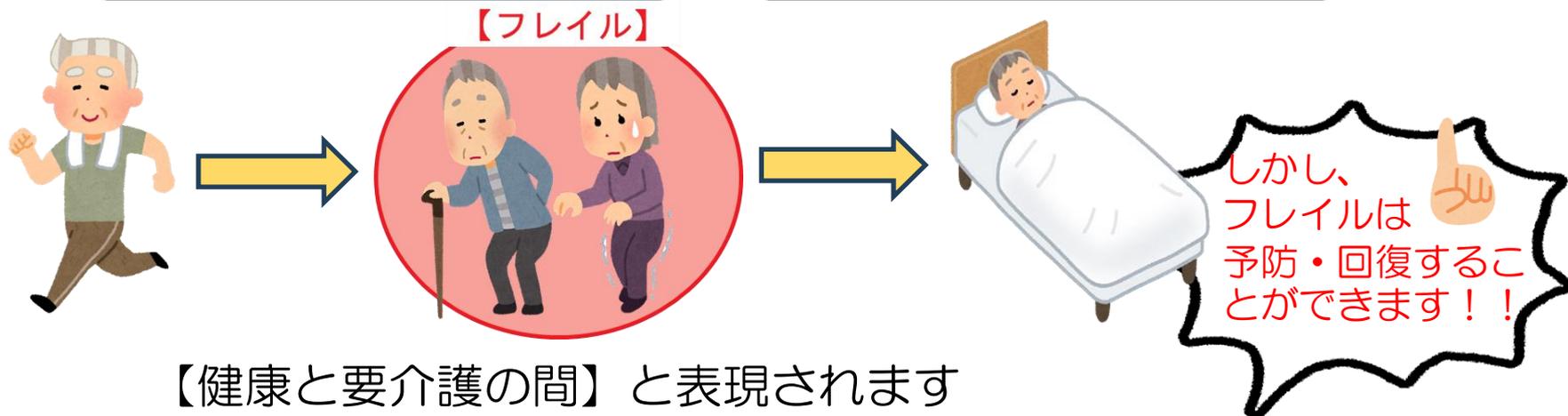
気力の低下などの  
精神的変化

閉じこもりなどの  
社会的変化

## フレイルになると・・・

重症化しやすい  
・ 転んで骨折  
・ 風邪から肺炎 など

施設入所や入院  
死亡に至るリスクが高くなる



# フレイル

患者さんへのワンポイントアドバイス



次に挙げる5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、

1または2項目に該当する場合にはプレフレイル（フレイルの前段階）と判断されます。

フレイルの評価基準（改訂版J-CHS）

半年で2Kg以上の  
体重減少



わけもなく  
疲れやすい



歩行速度の低下  
5mに5秒以上かかる



筋力の低下  
握力：男性28Kg未満  
女性18Kg未満



運動をしていない





## 予防

フレイルの状態になると介護が必要となる危険が高くなります。  
そのため、早期にフレイルの危険に気づき、予防することが重要です。

