

放っておかない年のせい！
元気の秘策はフレイル予防

こんな状態ありませんか？

- ☐ **体重が減った** 1年で2kg以上減った
- ☐ **疲れやすくなった** わけもなく疲れたような気がする
- ☐ **握る力が弱くなった** ペットボトルのふたが開けにくい
- ☐ **歩くのが遅くなった** 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しい
- ☐ **外出する回数が減った** 出かけるのがおっくうになった

出典：Fried LP, et al: J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-156.

放っておかない年のせい！
元気の秘策はフレイル予防

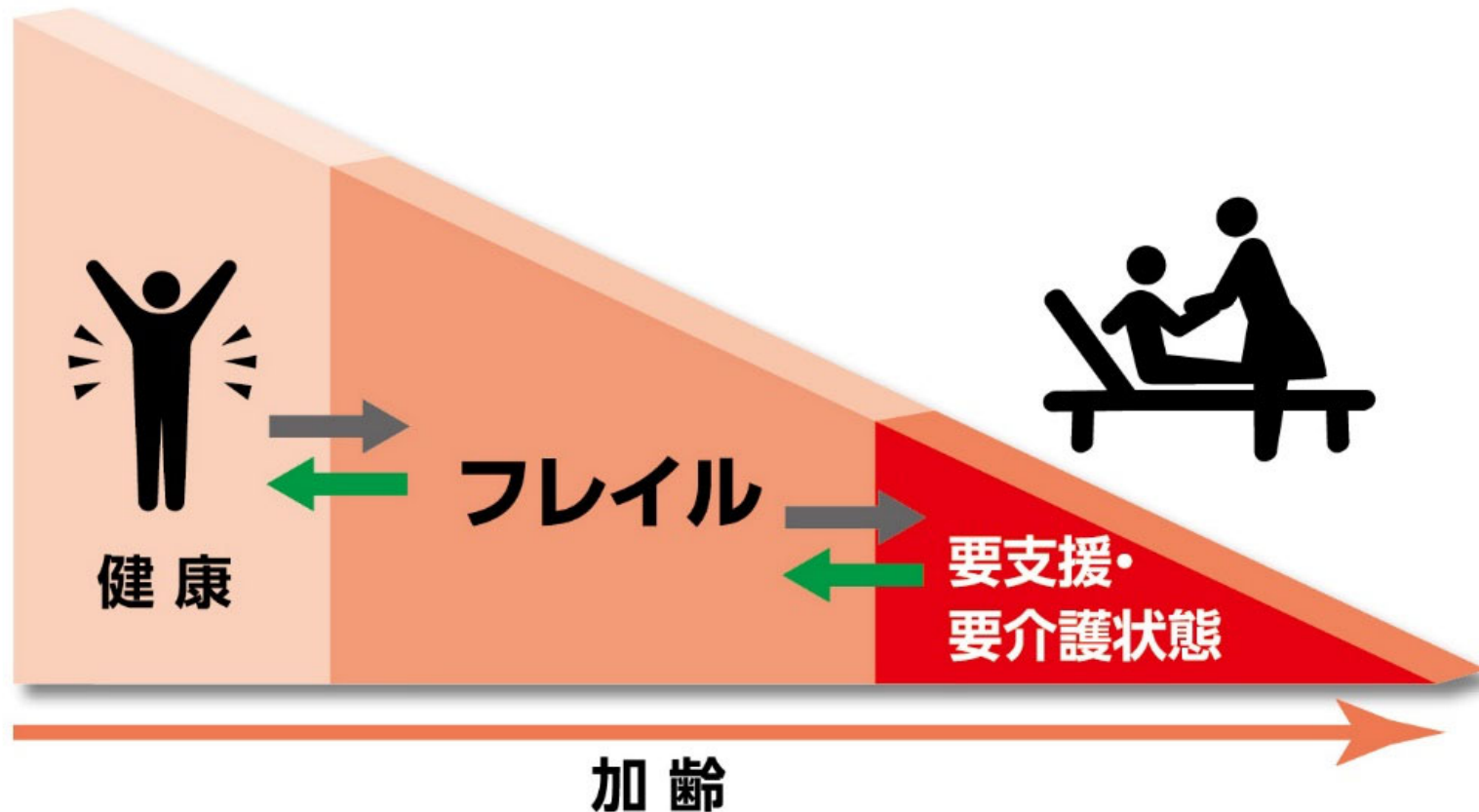
チェック項目の

3つ以上当てはまるとフレイル、
1～2つ当てはまるとフレイルの予備軍
の可能性ががあります。

フレイルの高齢者は、そうでない方に比べて
要介護になるリスクが2.4倍高い
ことがわかっています。

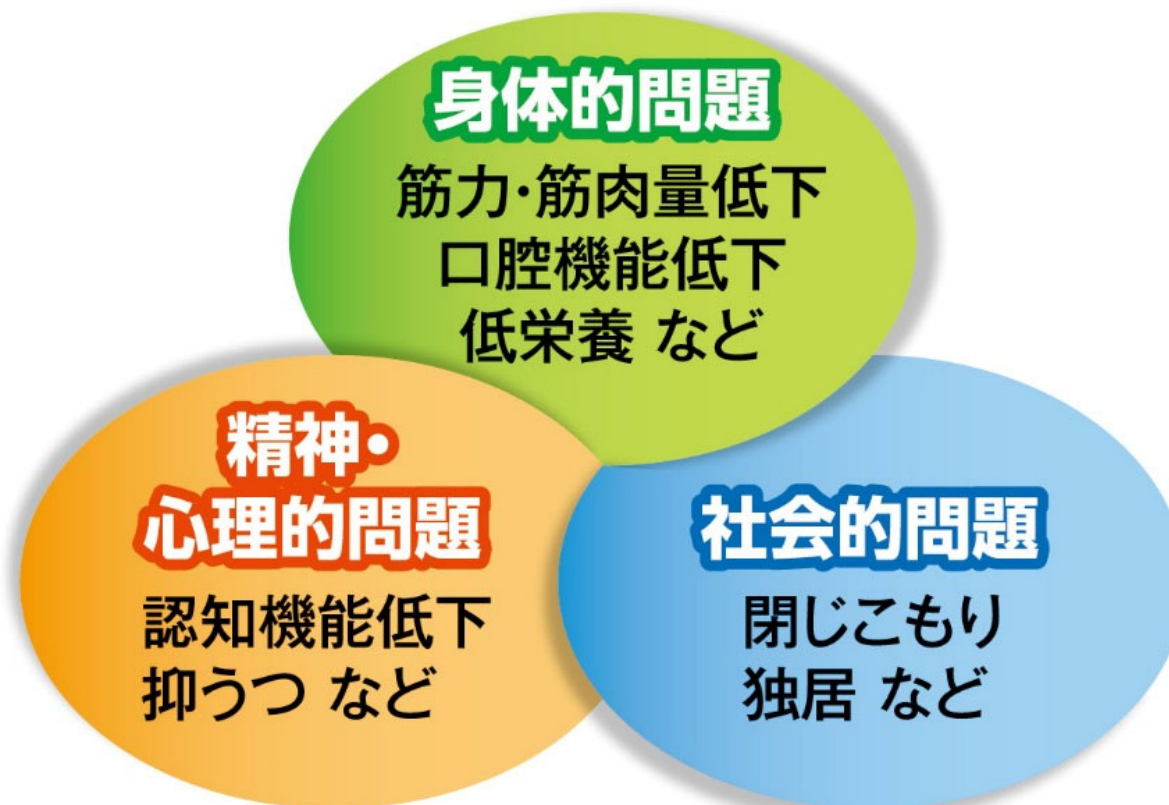
放っておかない年のせい！
元気の秘策はフレイル予防

フレイルの状態を放っておくと
要介護状態に



放っておかない年のせい！
元気の秘策はフレイル予防

フレイルは加齢に加え、様々な要因が重なって引き起こされます



放っておかない年のせい！
元気の秘策はフレイル予防

フレイルを予防・改善する3つの柱

栄養

**粗食を避け、
いろいろな食品を
まんべんなく食べよう**

たんぱく質が不足しない
ように肉や魚もしっかり
とりましょう。



運動

**いつもの散歩に
週2～3回の
筋力運動を
プラスしよう**

※適した筋力運動に
は個人差がありま
す。かかりつけ医や
トレーナーなどの
専門職に相談しま
しょう。



社会 参加

**1日1回は外出を！
週1回は
友人・知人と交流を！
月1回は趣味や
地域活動に参加しよう！**



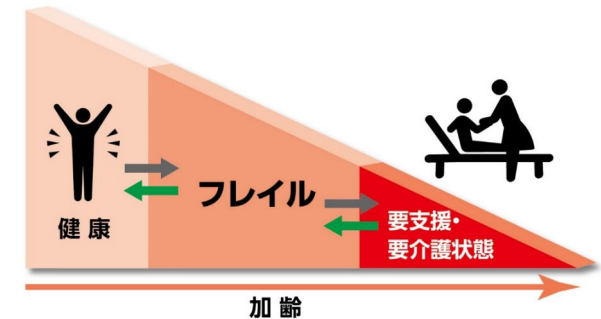
その他

フレイルの状態を放っておくと要介護状態に

フレイルとは、加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになった状態のことです。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むため、フレイルの先送りが元気に暮らす鍵となります。

フレイルの状態を放っておくと要介護状態に

フレイルとは、加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになった状態のことです。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むため、フレイルの先送りが元気に暮らす鍵となります。



出典：葛谷雅文：日本老年医学会雑誌2009;46(4):179-285.

フレイルは加齢に加え、 様々な要因が重なって 引き起こされます

糖尿病や高血圧、膝関節症などの病気が重なり、薬剤数が増えることもフレイルにつながります。きちんと治療を受けてフレイルを予防しましょう！



出典：Gobbens RJ, et al: J Nutr Health Aging 2010;14: 175-181.

その他

フレイルは加齢に加え、
様々な要因が重なって
引き起こされます

糖尿病や高血圧、膝関節症などの病気が
重なり、薬剤数が増えることもフレイルに
つながります。きちんと治療を受けてフレ
イルを予防しましょう！

運動

いつもの散歩に
週2~3回の
筋力運動を
プラスしよう

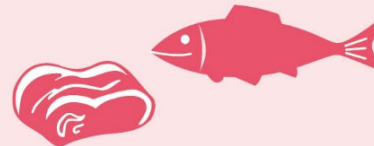
※適した筋力運動に
は個人差がありま
す。かかりつけ医や
トレーナーなどの
専門職に相談しま
しょう。



栄養

粗食を避け、
いろいろな食品を
まんべんなく食べよう

たんぱく質が不足しない
ように肉や魚もしっかり
とりましょう。



社会 参加

1日1回は外出を！
週1回は
友人・知人と交流を！
月1回は趣味や
地域活動に参加しよう！

