

やってみよう！



簡単！フレイルチェック

フレイル (加齢に伴い心身の活力が低下した状態) の可能性があるかどうか、以下の5つの質問に回答することで簡単にチェックすることができます。

- Q1** 半年で2～3kgの体重減少がありましたか？ はい いいえ
- Q2** 5分前のことを思い出せないことがありますか？ はい いいえ
- Q3** 横断歩道を青信号のうちに渡り切れないことがありますか？ はい いいえ
- Q4** 週に1回以上散歩や運動 (体操や軽作業を含む) をしないことがありますか？ はい いいえ
- Q5** (ここ2週間で) わけもなく疲れたような感じがしますか？ はい いいえ

【参考】山田実,荒井秀典ら簡易フレイルインデックスより一部改変

はい と回答した数は何個でしたか？

0 個 : フレイルの可能性は低い

1～2 個 : プレフレイル (フレイルの前段階) の可能性あり

3 個以上 : フレイルの可能性あり



「**フレイルの可能性は低い**」となった方

👉 油断せず、フレイル予防・対策に取り組みましょう！

「**フレイル・プレフレイルの可能性あり**」となった方

👉 放置すると“要介護状態”に至る危険性が高まって
しまうため、積極的にフレイル対策に取り組みましょう！