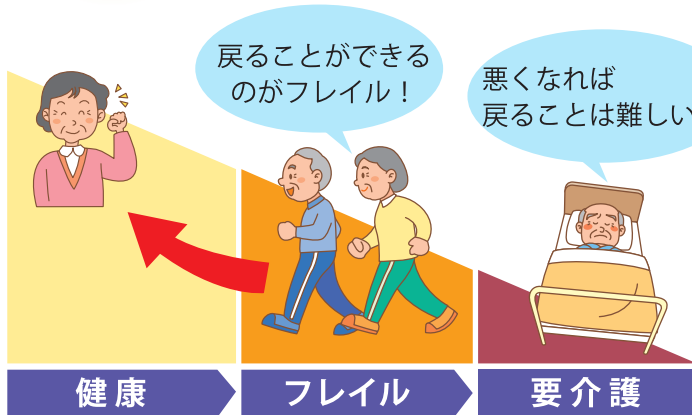


10. ち ちょっと待って！ それって「フレイル」かも！

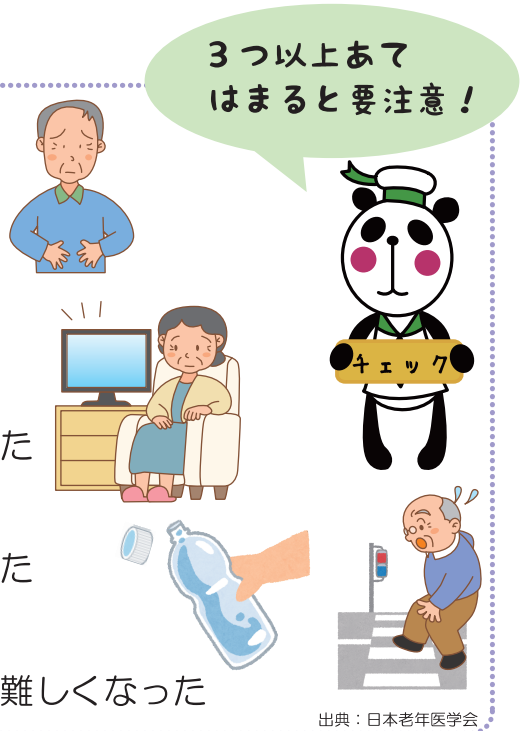


いままでは健康だったのに、年齢とともに活動能力が徐々に低下している状態がフレイル。そのまま歳のせいとあきらめていると状態が悪化していきます。

しかし、あなた次第で再び健やかな毎日を送ることができます。

☑ フレイルセルフチェック！

1. **体重減少**
6か月間で体重が2～3kg減少した
2. **疲労感**
以前より疲れやすくなった
3. **身体活動の低下**
外出しなくなった、人との交流が減った
4. **握力の低下**
ペットボトルのふたが開けにくくなった
5. **歩行速度の低下**
横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しくなった



出典：日本老年医学会



フレイル予防に必要な3つの要素

社会とのつながりが フレイル予防には重要！！

フレイル予防の柱は「社会参加」「食習慣」「運動」の3本です。とくに「社会参加」は大切です。

社会とのつながりを失うと、ドミノが倒れるようにフレイルが迫ってきます。家族や友人、地域の仲間と交流を持ちいきいきと活動することが予防につながるのです。



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図)

ちょっと待って！ それってフレイルかも！