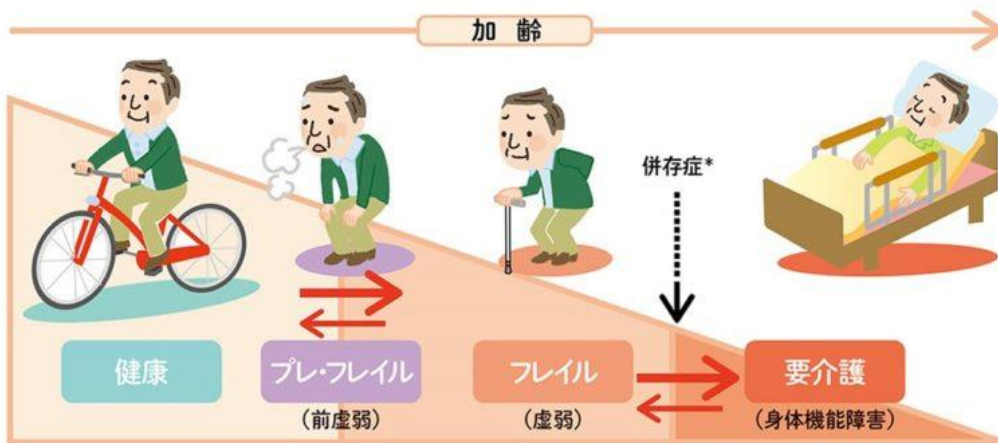




### フレイルとは??

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の事で、かれいにより心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態のことです。フレイルの兆候を早く気づいて、日常生活を見直すことで健康な状態に戻したり、要介護状態になる時期を遅らせることが可能となります。



フレイルの状態になると、入院のリスクや死亡率も上昇します。抵抗力も低下し、軽い病気でも重症化しやすくなります。

あなたは  
大丈夫?

### フレイルセルフチェック

3つ以上に当てはまると

**要注意**



- 体重の減少  
6カ月間で体重が2~3kg減少した
- 疲労感  
以前より疲れやすくなった
- 身体活動の低下  
外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力低下  
ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 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