

# それ、フレイルかも？ – あなたの大切な人は大丈夫？ –

- フレイルとは、年をとることで体や心の元気が弱くなり、疲れやすくなったり、筋力が落ちたりする状態のことです。
- 放っておくと要介護状態に進むリスクが高まりますが、早めに気づき対策を講じることで、健康な状態に戻したり、進行を遅らせたりすることが可能です。
- 2月1日は「フレイルの日」です。ご自身やあなたの大切な人の心身の状態を確認してみましょう。



## フレイルチェック！

- ☐ 6ヶ月間で、意図せず体重が2kg以上減った。
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった。
- ☐ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった。
- ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない。

1つでもあてはまる人は…  
元気なうちから予防しましょう！

3つ以上あてはまる人は…  
すでにフレイル状態です！早めの対策で改善しましょう！

気になることがあれば、  
お住いの市町村や  
地域包括支援センターに  
相談しましょう！

出典：国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準（改定J-CHS 基準） 一部改変

## フレイル予防のポイント

Point

01

### 人とつながる | 社会参加

家族や友人と会話する  
趣味や地域の活動に参加する

Point

02

### 体を動かす | 運動

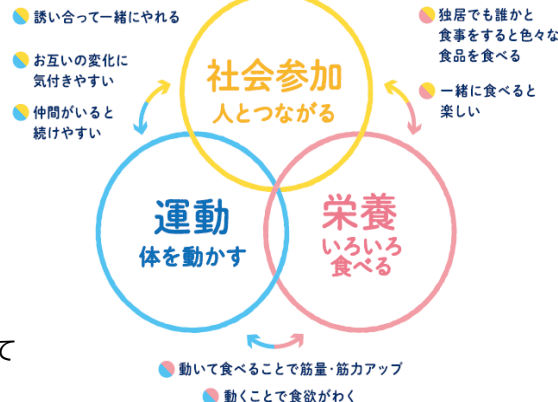
今より10分多く  
無理のない範囲で、毎日少しずつ

Point

03

### いろいろ食べる | 栄養

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を意識して  
主食・主菜・副菜でバランスよく



## オーラルフレイルにも注意！

- ・オーラルフレイルは、お口まわりのフレイルのこと。会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲低下や食べ物の偏りにつながったりして、全身のフレイルの危険を高めます。
- ・オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、口が乾くなど、ささいなものです。
- ・よく噛んで食べたり、お口周りの体操をしたりして、普段から気にかけることが大切です。

## フレイルに関する情報

福島県健康づくり推進課の  
ホームページには、  
フレイルに関する情報が  
掲載されています

