

# フレイルをご存じですか？

「フレイル」とは年齢と共に心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。

- 体重が減った  
例) 1年に4~5kg
- 歩くのが遅くなった  
例) 青信号で渡りきれない
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下  
例) 階段を昇るのがつらい
- 活動性の低下  
例) 最近家から出られない

Fried, L.P. et al.: J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001; 56(3): M146-M156



これらは、年齢を重ねると誰でも感じる事です。



編集/荒井秀典:フレイルハンドブックポケット版, ライフ・サイエンス2016:p3 図1より作成

フレイルは必ずしも、要介護への一方的な進行ではなく、回復性があるといわれており、フレイル対策は重要です。かかりつけ医などにご相談ください。