



息切れを感じる

つまずきやすくなった



何となくおっくう

むせやすくなった

もしかしたら

フレイル

かも？

あなたは、大丈夫ですか？

※下記の5項目中に当てはまるものがあると・・・

- ☐ 6カ月間で体重が2kg以上減った。
- ☐ 握力が弱くなった。 ※男性<28kg, 女性<18kg
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする。
- ☐ 歩くのが遅くなった。 ※通常歩行速度<1.0m/秒
- ☐ 週1回以上の運動や体操、スポーツをしていない。

※3項目以上に該当する : フレイル
※1～2項目に該当する : プレフレイル
※いずれも該当しない : 健常

と判断します。

出典：改訂J-CHS基準（国立長寿医療研究センター）

フレイルとは・・・

「フレイル」とは、加齢に伴い筋力・認知機能等の心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の中間を意味します。

裏面もご覧ください。

『もしかしたら フレイル かも？』 とご心配な方に、

フレイル予防は『3プラス1』です。

あなたも一緒に、はじめませんか？

体力

動きましょう！

- ・10分程度の体操
- ・20分程度の有酸素運動
- ・“動く機会”への意識

栄養

食べましょう！

- ・色々な＝多様な食品を
- ・タンパク質は片手を目安に
- ・色々のために“+1”

社会参加

つながりましょう！

- ・“いま”だからこそ…
- ・会話は大事！
- ・日&週&月に1回以上！！

+ プラス

口腔

お口の健康！

- ・かむ力
- ・飲み込む力！
- ・歯科健診も大事！！

フレイル予防とは…

健康に年を重ねる＝健康寿命のための“良薬”です。
フレイル予防に取り組むことで、
「自分らしい生活」を楽しみながら暮らすことができます。
そして、そのことが「より良い地域」の継続に繋がります。

問い合わせ：品川区高齢者地域支援課介護予防推進係
〒140-8715 品川区広町2-1-36
☎ 5742-6733 FAX 5742-6882

お気軽にお声かけください。