

当てはまる項目にチェックしてみよう！

- 6カ月間で2kg以上の体重減少がある
- ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
- 定期的な運動や体操をしていない
- 利き手の握力が弱くなった
- 歩くのが遅くなった

チェックが3個以上の方はフレイル、1～2個の方はフレイル予備軍の可能性あります。



フレイル、を防いで元気に

フレイルって？ 年齢とともに、心身、筋力、認知機能などが衰え、生活や健康に支障を来す状態です。フレイルが続くと、介護が必要になるリスクが高まります。しかし、フレイルの兆候に早く気づき、早めに対策を行うことで、健康な状態まで回復できる可能性があります。健康で楽しい生活を長く続けるために、今からできることを始めましょう。

フレイルを防ぐために `体の健康、と `心の健康、の両方が大切です

栄養

年齢とともに、タンパク質を筋肉に変える力が衰えてきます。肉や魚などを積極的に食べましょう。

BMI（肥満度を表す体格指数）を算出してみましょう。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

痩せ：18.4 以下 標準：18.5 ~ 24.9 肥満：25 以上

BMI20 未満の方は低栄養の可能性あります。バランス良く食べて、栄養をしっかり摂ることが大切です。

次の食材を満遍なく食べましょう

| | |
|-------|------|
| 卵 | 海藻 |
| 緑黄色野菜 | 芋 |
| 果物 | 油脂 |
| 乳製品 | 大豆製品 |
| 肉類 | 魚介類 |



体力

筋肉は何歳になっても鍛えることができます。筋トレとウォーキングの両方を継続しましょう。

筋力トレーニングは、がんや亡くなるリスクを約30%下げると言われています。つま先やかかとの上げ下げやスクワットなど、無理のない運動から始めて、週2回以上は運動する習慣を付けましょう。

早歩きなど、軽く汗をかくくらいの運動を1日7分半（約5,000歩）行うことがフレイル予防になると言われています。

社会参加

外に出るのが億劫になってきたら注意！地域の活動もフレイル予防です。

家に閉じこもっていると、歩行への支障や認知機能が低下する可能性が3～4倍となり、介護、死亡のリスクが2倍になると言われています。1日に1回は外出して人と会話を楽しみ、趣味などの自分に合った活動を探してみましょう。

頑張りすぎず、自分が楽しめることを続けましょう。



健康づくりの教室に参加し、フレイルを予防・改善しましょう！詳しくは情報ひろばの健康のページをご覧ください