

放っておかない年のせい！  
元気の秘策はフレイル予防

## こんな状態ありませんか？

- 体重が減った** 1年で2kg以上減った
- 疲れやすくなった** わけもなく疲れたような気がする
- 握る力が弱くなった** ペットボトルのふたが開けにくい
- 歩くのが遅くなった** 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しい
- 外出する回数が減った** 出かけるのがおっくうになった

放っておかない年のせい！  
元気の秘策はフレイル予防

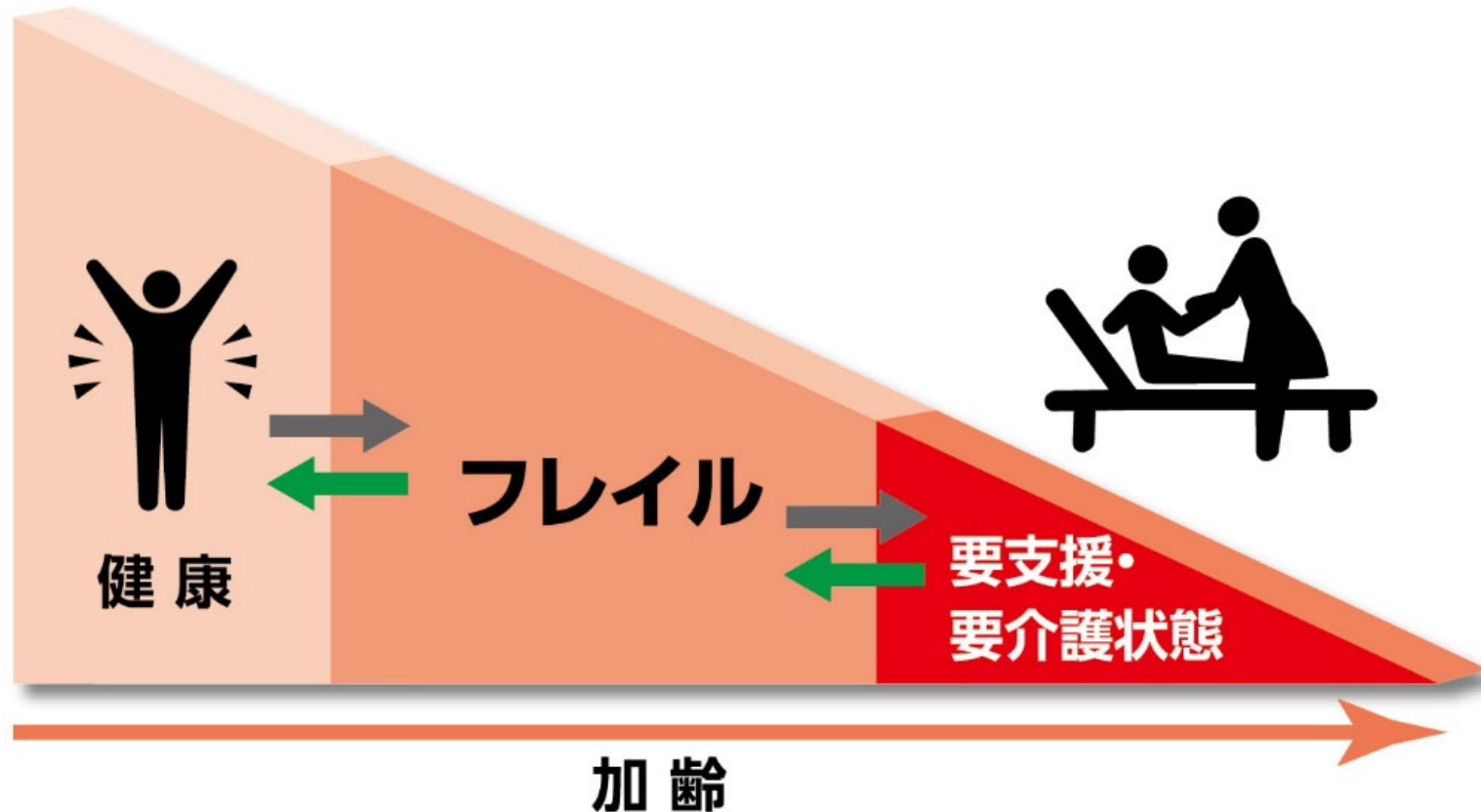
チェック項目の

**3つ**以上当てはまるとフレイル、  
1~2つ当てはまるとフレイルの予備軍  
の可能性ががあります。

フレイルの高齢者は、そうでない方に比べて  
**要介護になるリスクが2.4倍高い**  
ことがわかっています。

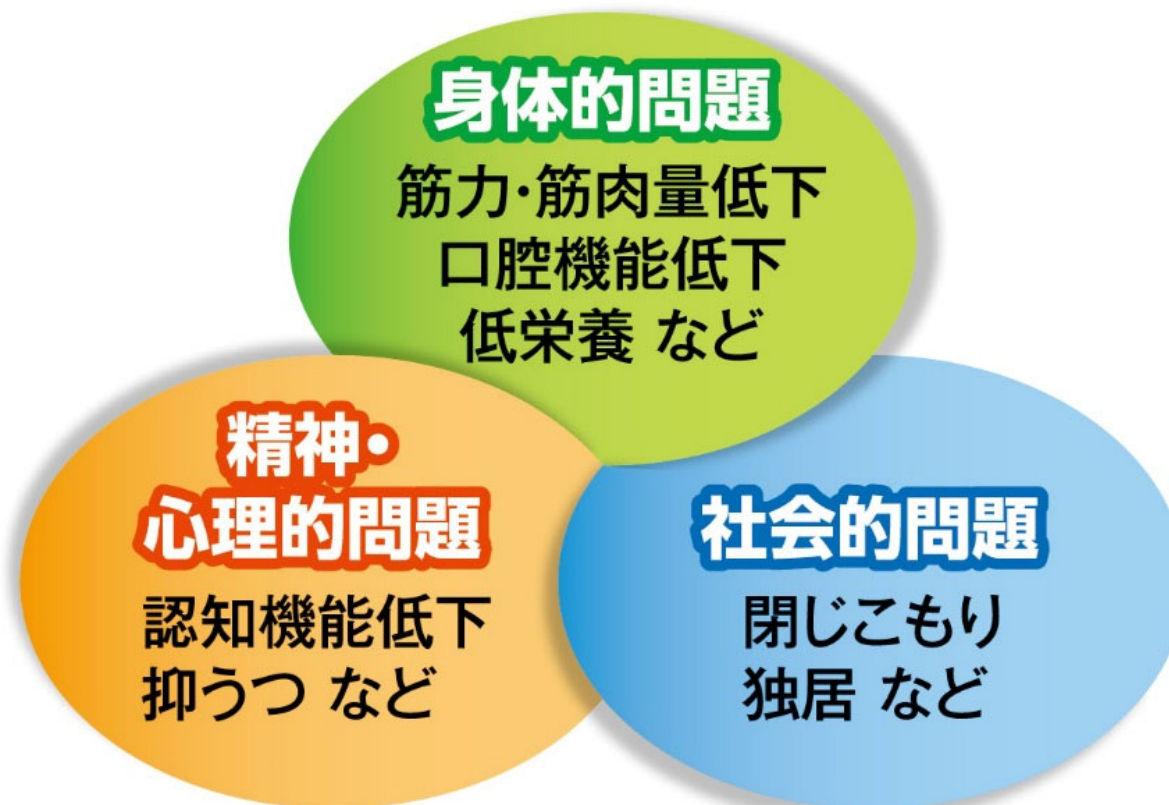
放っておかない年のせい！  
元気の秘策はフレイル予防

フレイルの状態を放っておくと  
要介護状態に



放っておかない年のせい！  
元気の秘策はフレイル予防

フレイルは加齢に加え、様々な要因が重なって引き起こされます





放っておかない年のせい！  
元気の秘策はフレイル予防

フレイルを予防・改善する3つの柱

栄養

粗食を避け、  
いろいろな食品を  
まんべんなく食べよう

たんぱく質が不足しない  
ように肉や魚もしっかり  
とりましょう。



運動

いつもの散歩に  
週2~3回の  
筋力運動を  
プラスしよう

※適した筋力運動に  
は個人差がありま  
す。かかりつけ医や  
トレーナーなどの  
専門職に相談しま  
しょう。



社会  
参加

1日1回は外出を！  
週1回は  
友人・知人と交流を！  
月1回は趣味や  
地域活動に参加しよう！



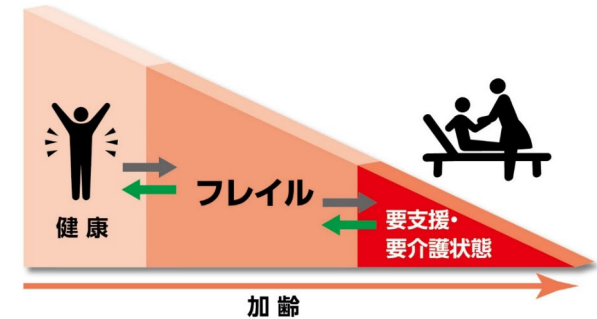
# その他

## フレイルの状態を放っておくと要介護状態に

フレイルとは、加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになった状態のことです。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むため、フレイルの先送りが元気に暮らす鍵となります。

## フレイルの状態を放っておくと要介護状態に

フレイルとは、加齢に伴って、筋力や認知機能が低下したり、閉じこもりがちになった状態のことです。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むため、フレイルの先送りが元気に暮らす鍵となります。



出典：葛谷雅文：日本老年医学会雑誌2009;46(4):179-285.

## フレイルは加齢に加え、 様々な要因が重なって 引き起こされます

糖尿病や高血圧、膝関節症などの病気が重なり、薬剤数が増えることもフレイルにつながります。きちんと治療を受けてフレイルを予防しましょう！

### 身体的問題

筋力・筋肉量低下  
口腔機能低下  
低栄養 など

### 精神・ 心理的問題

認知機能低下  
抑うつ など

### 社会的問題

閉じこもり  
独居 など

出典：Gobbens RJ, et al: J Nutr Health Aging 2010;14: 175-181.

## その他

フレイルは加齢に加え、  
様々な要因が重なって  
引き起こされます

糖尿病や高血圧、膝関節症などの病気が  
重なり、薬剤数が増えることもフレイルに  
つながります。きちんと治療を受けてフレ  
イルを予防しましょう！

### 運動

いつもの散歩に  
週2~3回の  
筋力運動を  
プラスしよう

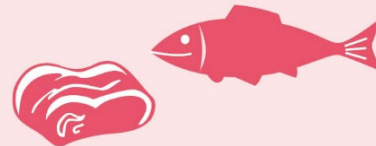
※適した筋力運動には個人差があります。かかりつけ医やトレーナーなどの専門職に相談しましょう。



### 栄養

粗食を避け、  
いろいろな食品を  
まんべんなく食べよう

たんぱく質が不足しない  
ように肉や魚もしっかり  
とりましょう。



### 社会参加

1日1回は外出を!  
週1回は  
友人・知人と交流を!  
月1回は趣味や  
地域活動に参加しよう!

