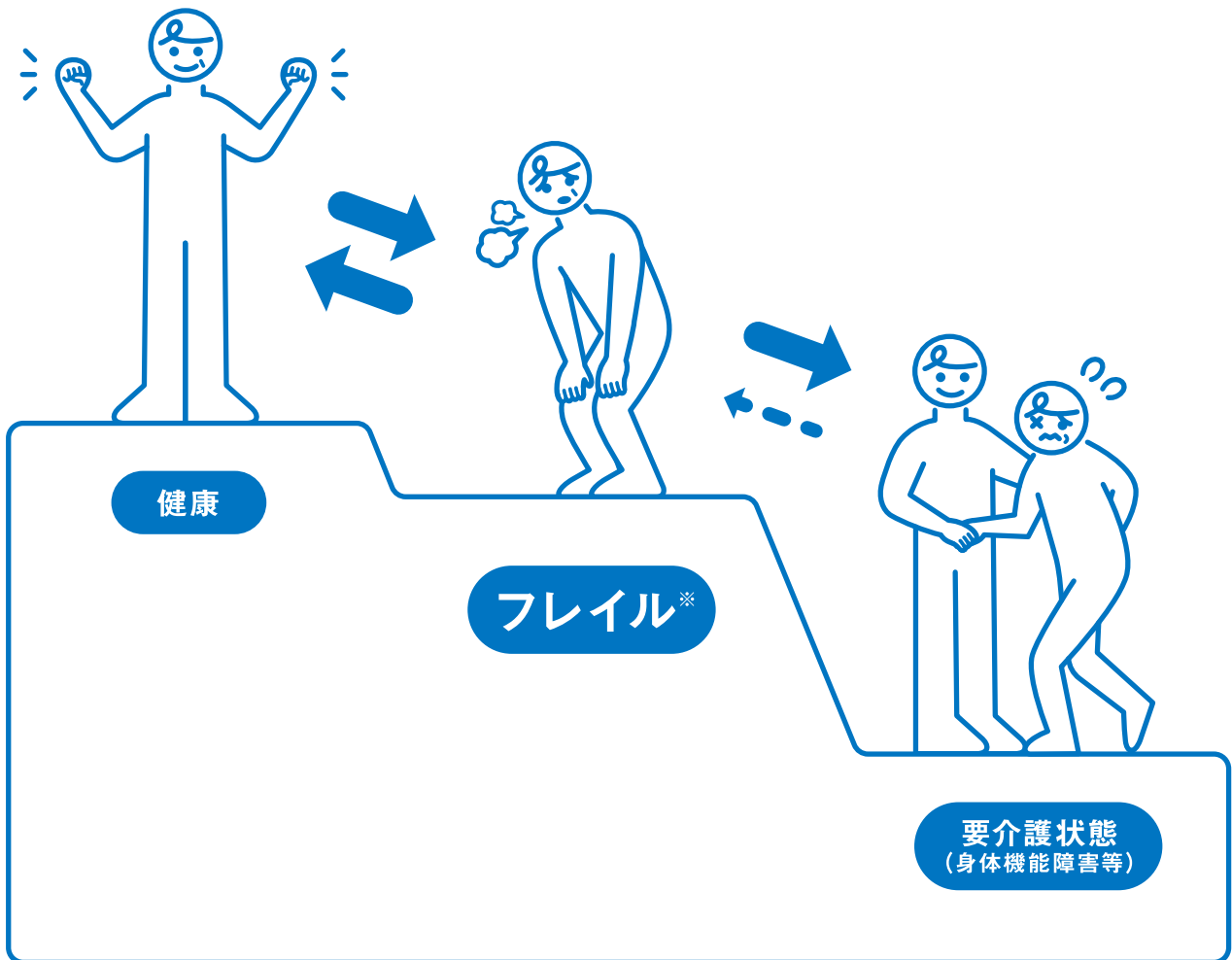


# もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

〔フレイル診療ガイド2018年版〕（日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018）

## こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・ おいしくものが食べられなくなった
- ・ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・ 体重が以前よりも減ってきた