

## フレイルチェック

フレイルとは、健康と要介護の間の状態（虚弱）のことを言います。

フレイルになる前の予防はもちろん大事ですが、フレイルになってしまっても、できるだけ早く適切に対処することで、健康に戻る可能性が高いといわれています。

次の項目のうち、1つでも当てはまるとプレ・フレイル（フレイルの前段階）、3つ以上当てはまるとフレイルの可能性がります。自分でチェックしてみましょう。

### フレイルチェック

質問項目	回答欄	
体重が減った（6か月間で2kg以上減った）	はい 1点	いいえ 0点
疲れやすくなった（ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする）	はい 1点	いいえ 0点
握力が弱くなった（ペットボトルのふたが開けにくくなった）	はい 1点	いいえ 0点
歩行が遅くなった（青信号で渡れなくなった）	はい 1点	いいえ 0点
身体の活動量が減った（趣味や軽い体操などをしなくなった）	はい 1点	いいえ 0点
合 計	点	

（米国フリード博士が提唱した指標）