

# ハリ生回 だより 『フレイル予防』

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。高齢者のフレイルは、生活の質（QOL）を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

フレイル早期発見のために以下の項目をチェックしてみましょう！

フレイルの評価（J-CHS基準）

| ☑                        | 項目   | 評価基準                         |
|--------------------------|------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 体重減少 | 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少             |
| <input type="checkbox"/> | 筋力低下 | 握力：男性26kg未満、女性17kg未満         |
| <input type="checkbox"/> | 疲労感  | （ここ2週間で）わけもなく疲れた感じがする        |
| <input type="checkbox"/> | 歩行速度 | 通常歩行速度：1.0m/秒                |
| <input type="checkbox"/> | 身体活動 | 軽い運動・体操 or 定期的な運動・スポーツをしていない |

<該当項目数> 0項目：健常 1～2項目：プレフレイル 3項目以上：フレイル

## 下肢の筋力向上練習



- ①手を胸の前に組む
  - ②身体を起し立ち上がる
- 立ち座りで10回ずつ



- ①壁に手をつく
- ②あまり身体が前に行かないようにつま先立ち10回