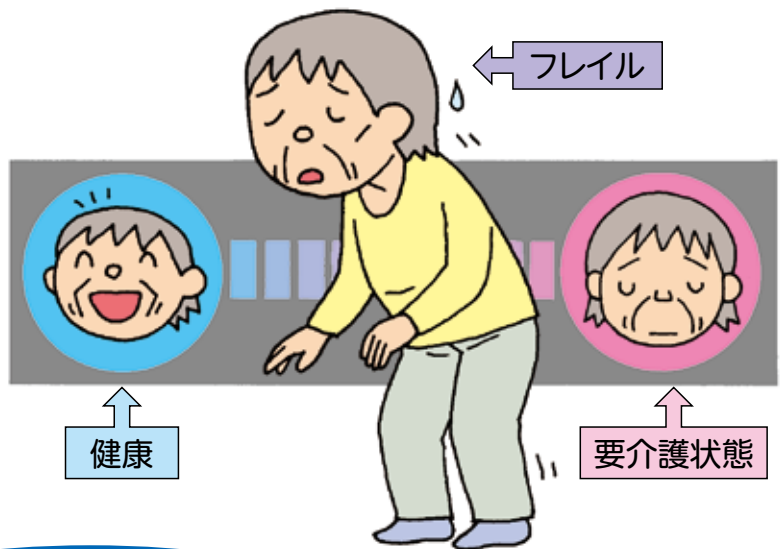


特集 フレイルを予防しよう【運動編】

高齢期の健康をおびやかす フレイル(虚弱)とは？

フレイルとは活動的な生活をしている状態(健常)と要介護状態との間の状態です。フレイルの前段階の状態を「プレフレイル」といいます。フレイル高齢者では予備能力が低下していて、病気や事故、動かない生活習慣などちょっとしたきっかけで思った以上に体力が失われ、要介護となる危険が高くなります。

フレイル状態を放置していると、要介護状態になる危険性が高まります。一方で、病気を適切に治療し、栄養や運動習慣など生活習慣を整えることで、フレイル状態から脱却もできます。



フレイルは早期発見と
早期対策が大事!

