あなたは身体的フレイルになっていませんか？

あなたのフレイル危険度は？

フレイルチェック

❶半年で2kg以上の(意図しない)体重減少



❷疲れやすくなった



❸筋力（握力）が低下した



❹歩くのが遅くなった



❺身体の活動量が減った



- ●1～2項目あてはまる人 → プレフレイル（フレイルの前段階）
- ●3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

※J-CHS基準を参考に作成

フレイルの原因となりやすいのが高齢者特有の筋肉の減少（サルコペニア）です。フレイルとともにチェックしましょう。

あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック（指わっかテスト）

●両手の人差し指と親指でわっかをつくります。



●ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）のもっとも太い部分を囲みます。



太くてつかめない	ぴったり囲める	囲めてスペースができる
心配なし	要注意	サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構（2015）より