

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

フレイルを予防しよう

～自粛生活でも健やかに～

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方の心身の機能低下が心配されています。これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下のサイン（フレイル）に早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

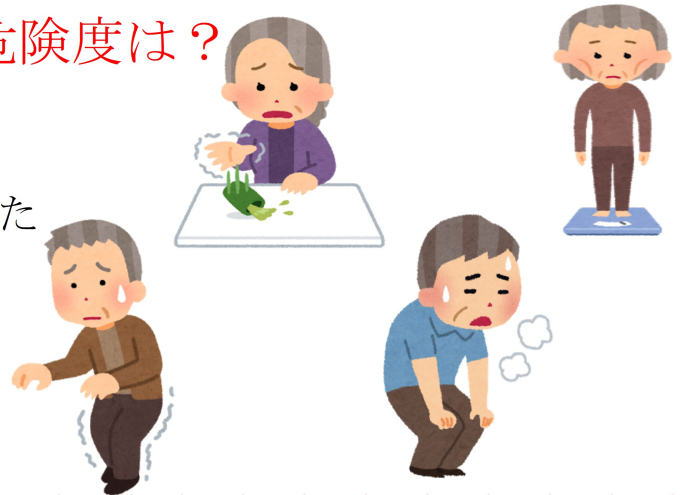
「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。
「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険性があります。
しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。



チェック！！あなたのフレイル危険度は？

チェックしてみましょう

- 半年で体重が2～3kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 体を動かすことが減った



当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。
あなたはいくつ当てはまりましたか？

1～2つ 当てはまったら ⇒ フレイル予備軍

3つ以上 当てはまったら ⇒ フレイル

地域包括支援センター相談窓口

津山本所（津山総合支所内）

0225-68-3780

豊里分室（豊里総合支所内）

0225-76-4811