



皆で一緒に！

特集号

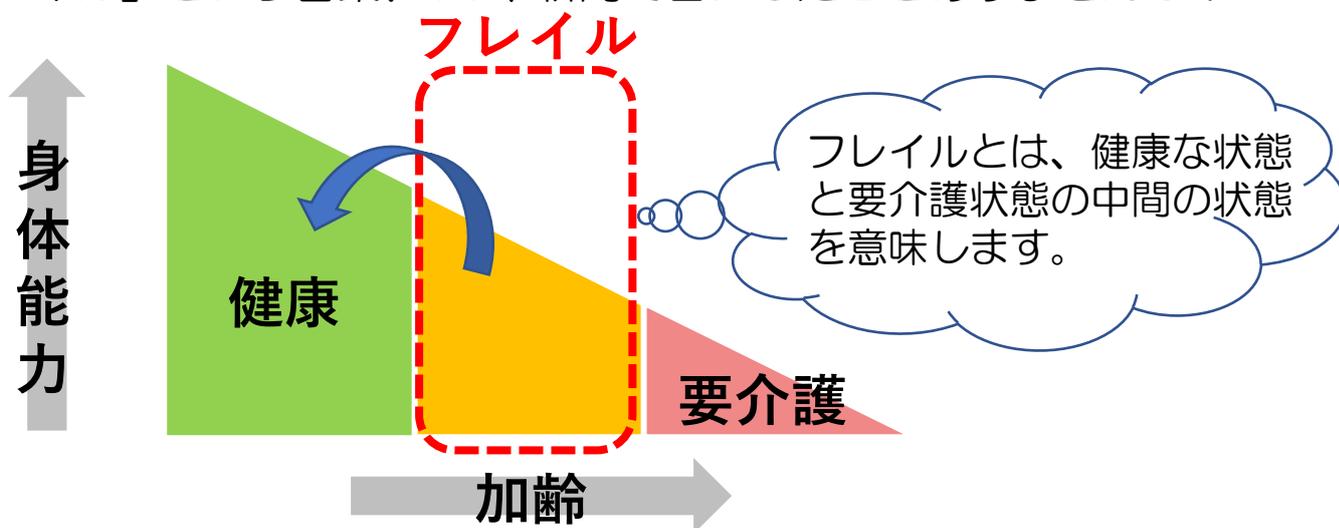
(令和2年8月)

2025年には団塊の世代の方が、すべて75歳以上を迎えます。住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らせるように、高齢者の元気につながる「介護予防や生活支援」についての情報をお届けしております。

今回は『りあっぴ（鶴見区在宅リハビリテーション連絡会）』からいただいた情報をご紹介します。

フレイルを予防しよう！

「フレイル」という言葉、TVや新聞で目にしたことはありませんか？



身体機能や認知機能の低下が見られる状態を指し、このフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥るとされています。

実はこのフレイルという状態は、適切な支援を受けることで健康な状態へ戻る事が出来る状態でもあります。

つまり、「**早めに見つけ、早めに対処**」することがとても重要なのです！

- この半年で、体重が2～3kg減りましたか？
- ペットボトルの蓋が開けにくいことがありますか？
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがありますか？
- 青信号を一息で渡り切れないことがありましたか？
- 軽い運動や体操をする機会がない。定期的な運動やスポーツをする機会がない。



(ご注意) J-CHS基準を参考に作成。このチェックでフレイルの診断がつくわけではありません。

心配な方は主治医の先生にご相談ください。

このチェックに1つでも当てはまった方は
「**フレイル予備軍**」の可能性ががあります！！

※裏面で、フレイルを予防するための体操をご紹介します♪