

☑ 半年で体重が2~3kg減った

☑ 5分前のことが思い出せない

☑ 歩く速度が遅くなった

☑ 体を動かすことが減った

☑ わけもなく疲れるような感じがする



これって歳のせい？



# フレイル

加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態  
かもしれません。

フレイルを放置すると

転倒・骨折



認知症



施設入所



など

“**要介護状態**” に至る危険性が高くなってしまいます

フレイルの  
予防・対策  
については

四日市フレイル 検索

または ▶ こちらから  
公式LINE登録



LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行・問い合わせ | 四日市市 高齢福祉課 ☎ 059-354-8170