



# フレあえろ



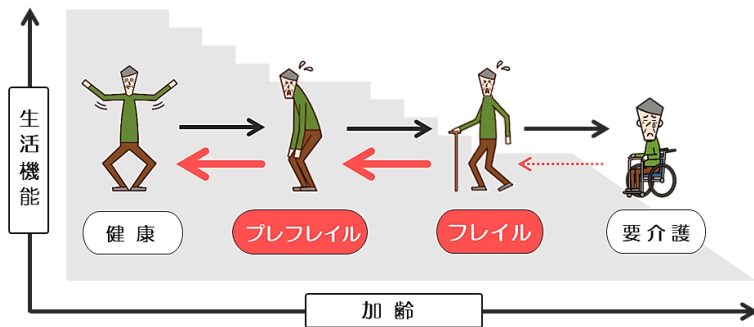
フレあえろは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | フレイルの人ってこんな人

フレイルの判定方法は様々ありますが、その人物像はイメージし辛いかと思います。そこで今月は、**フレイルの人物像**を掲載しますので、当てはまる方は今からでも予防・対策を始めましょう！

おさらい

### フレイルの特徴とチェック



特徴

- ① 健康と要介護の中間の時期
- ② 多面的な側面（身体・精神・社会）がある
- ③ 健康な状態に戻ることができる時期

### ☑ フレイルチェック

- 体を動かすことが減った
- 以前より歩く速度が遅くなった
- 6ヵ月間で体重が2～3kg減った
- 5分前のことが思い出せない
- わけもなく疲れたような感じがする

☑が**3つ**以上がフレイルに該当

【引用・一部改変】山田実、荒井秀典作成：簡易フレイルインデックス

ただ、これだけだと人物像がイメージし辛い...

## フレイルの人物像をイラスト化してご紹介

【出典】筑波大学 YAMADA Lab.介護予防研究室  
<https://www.yamada-lab.Tokyo/resorce>

Aさん（77歳）の場合



- 自宅周辺で転倒してから外出することが減った
- ご近所付き合いもなくなってきて、孤独感を感じている

Bさん（72歳）の場合



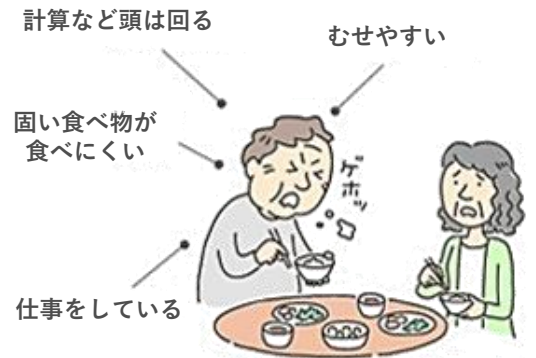
- 気ままな一人暮らしのため、起床・就寝など生活リズムがバラバラ
- 足腰の衰えは自覚していて、今後の生活に不安がある

Cさん(80歳)の場合



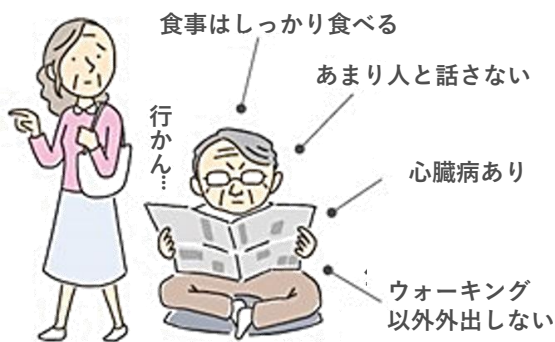
- 同世代の友人より歩くのが遅く、身体機能の低下を感じている
- 地域活動にも参加しているが、様々なことがおっくうになっている

Dさん(72歳)の場合



- 意識的に運動していて、身体機能面の不安は感じていない
- 固いものが食べにくくなり、食事中にむせることが増えた

Eさん(83歳)の場合



- 足腰が弱ってきたと感じ、最近ウォーキングを始めた
- 近所付き合いは少なく、地域活動に参加することはない

Fさん(69歳)の場合



- つまづくことが増え、転倒への恐怖感が強くなった
- 続けていたウォーキングの頻度が少しずつ減少している

Gさん(75歳)の場合



- 「買う物が思い出せない」など、物忘れがひどくなった
- 買い物かごや買い物袋が以前よりも重たく感じるようになった

Hさん(70歳)の場合



- 一人暮らしのため、誰かと会話することがほとんどない
- 日々の生活に充実感がなく、毎日を楽しく過ごせていない

作成

四日市市役所 高齢福祉課  
理学療法士(リハビリ専門職)



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中!  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp