

ちょっと

# 知ってほしい話 vol. 34

令和5年2月 発行  
発行元 地域連携課

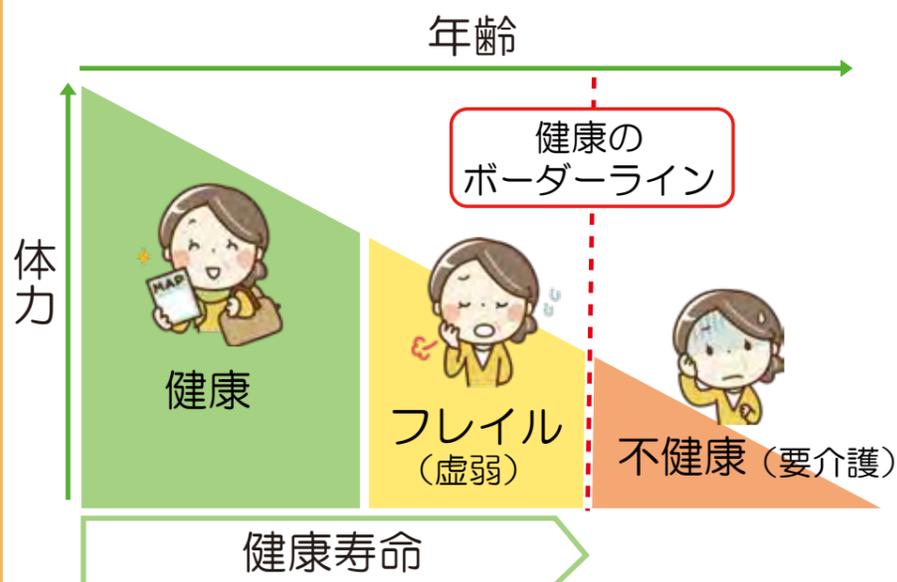
医療法人社団 東光会  
八王子山王病院  
Hachioji Sannou Hospital

## 健康寿命を延ばそう！

### フレイルを知っていますか？

#### — フレイル —

【健康な状態】と【不健康・要介護】の“間（あいだ）”を【フレイル（虚弱）】といいます。



- 加齢とともにフレイルに陥りやすくなります。
- 多くの方はフレイルの状態を経て、要介護の状態へ移行します。
- 適切な対応をすることで健康な状態に戻れる時期でもあります。

### フレイル度チェック



**3個以上** 当てはまる方を「フレイル」と判定します。

- 握力が弱くなった
- 体重が減少した（1年で4～5kg）
- 活動量が低下した
- 歩く速度が遅くなった
- 疲れやすくなった

## フレイルは 予防・回復可能

### 予防

1. フレイルに陥らないようにします。
2. フレイルが進行するのを防ぎます。

### 回復

早期フレイルは、運動の習慣など、適切な対応で健康な状態へ回復が可能です。

### 運動の習慣

病気の予防

食事と栄養

運動にはこんな効果が

八王子山王病院 リハビリテーション科から

YouTubeで  
体操動画 配信中！



広報誌【いきいきさんのう】でも簡単にできる体操をご紹介します。