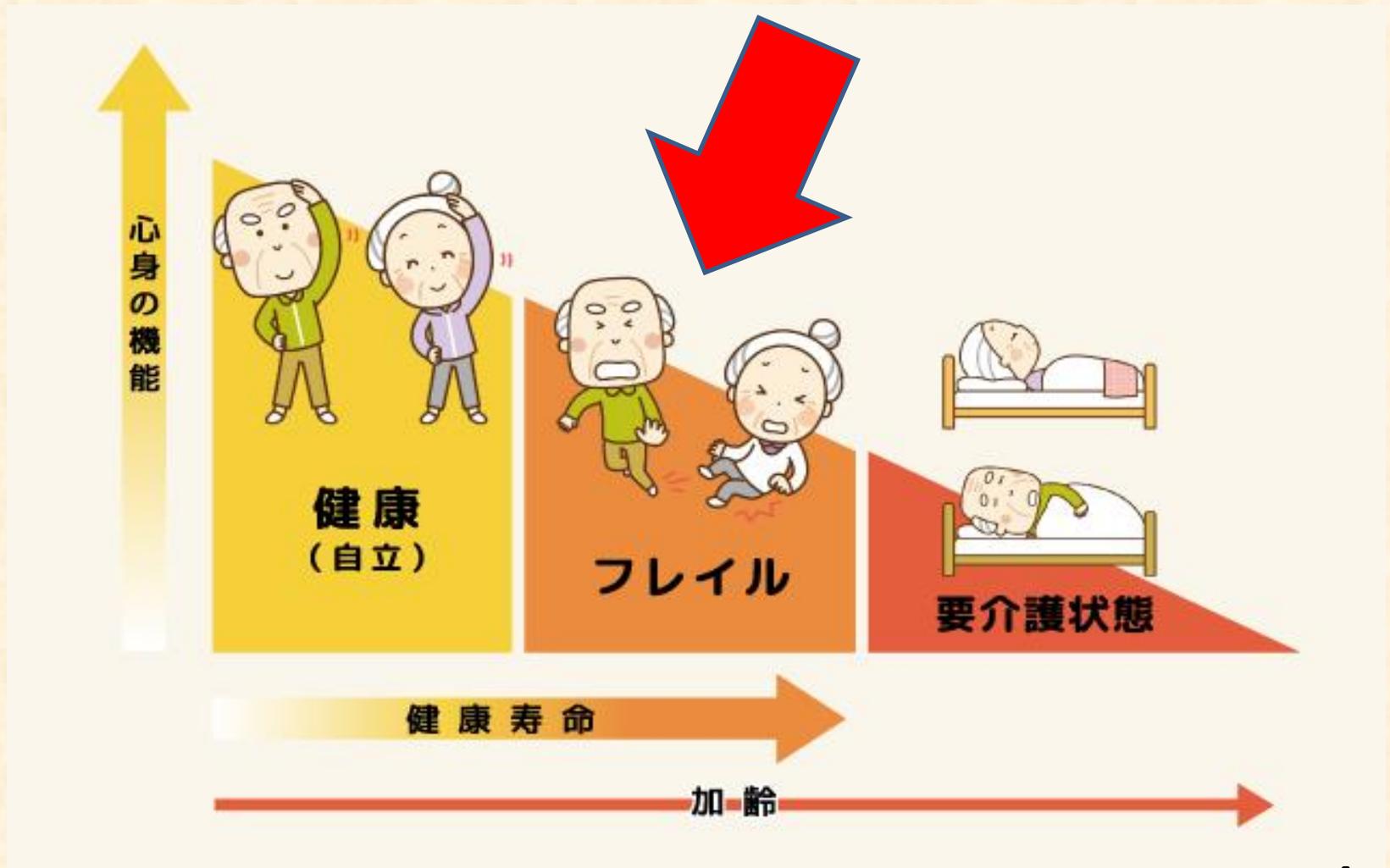


フレイルを予防しよう ～当院での取り組み～

京都山城総合医療センター

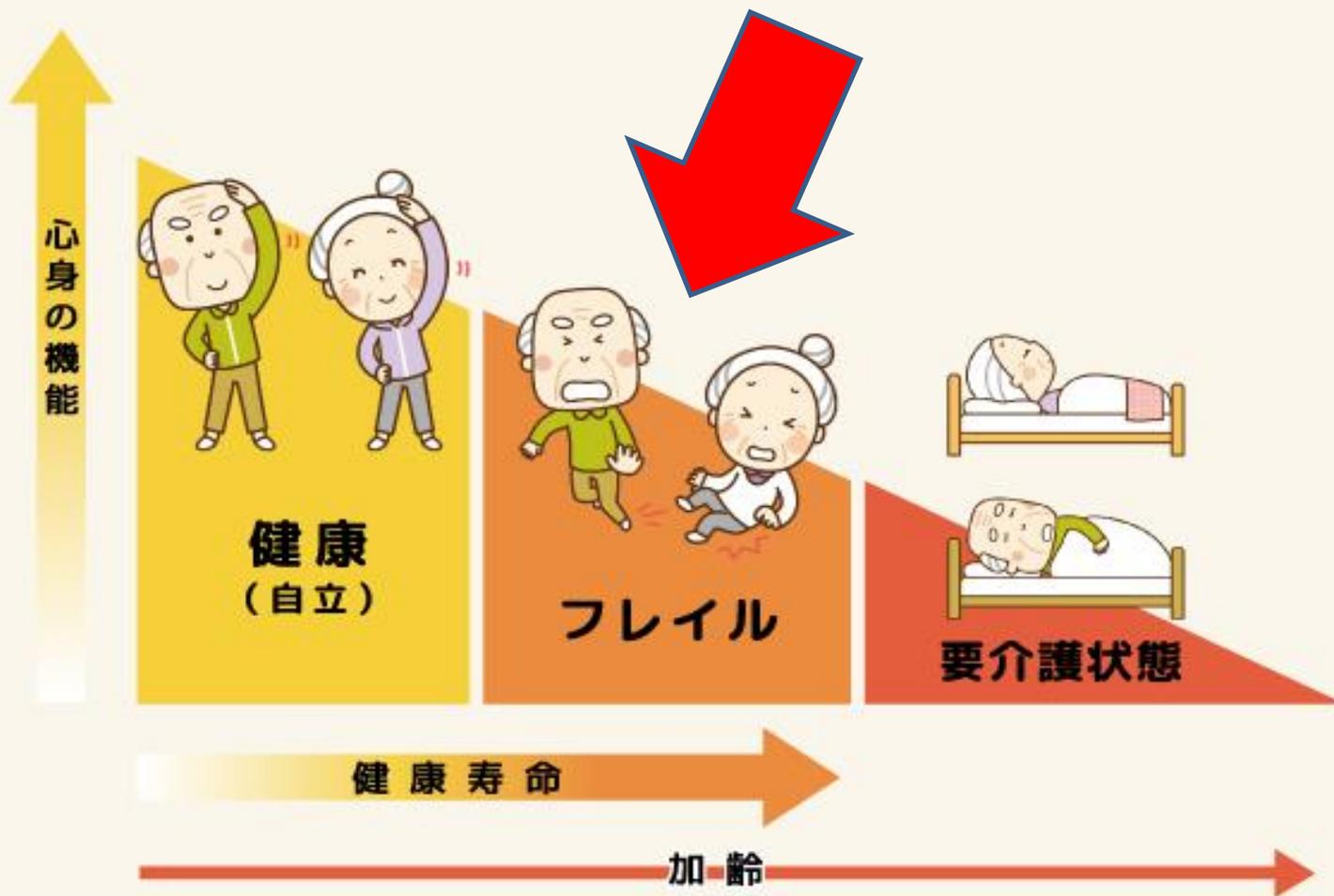
退院支援室・地域包括ケア病棟・訪問看護室・地域医療連携室

フレイルって？



要介護になる一歩手前

加齢により心身が衰え、免疫力が低下した状態



フレイルの原因となる例

フレイルとは

加齢により心身が衰え、
免疫力が低下した状態

フレイルは、
加齢に伴う
心身の変化と
社会的・環境的
な要因が合わ
さることにより
起こります

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

フレイルのチェックをしてみましょう

簡易フレイル・インデックスチェック表

質問	1点	0点
6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
ウォーキング等の運動を1回/週以上していますか？	いいえ	はい
5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい

1～2点「プレフレイル」

3点以上「フレイル」

3点以上のフレイル(加齢により衰え、免疫力が低下した状態)に該当する場合
特に注意し、食生活や生活習慣など見直すことをおすすめします