

# いつまでも元気でいたい



Photo: ai3310X

## フレイルを予防して 毎日を元気に過ごしませんか？

フレイルとは「**加齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態**」のこと。からだの機能が低下しているために、転倒して骨折したり、ちょっとしたことをきっかけに、身の回りのことができなくなったり……。放っておくと介護が必要になってしまうことも。

あなたはいくつ  
当てはまる？

**3**つ以上  
当てはまれば  
フレイルの状態

**体重が減った**  
1年で2kg以上減った

**疲れやすくなった**  
わけもなく疲れたような気がする

**握る力が弱くなった**  
ペットボトルのふたが開けにくい

**歩くのが遅くなった**  
横断歩道を青信号で  
渡りきるのが難しい

**外出する回数が減った**  
出かけるのが億劫になった