

筋力や心身の活力が低下していませんか？

～自粛生活での筋力、心身の活力低下（フレイル）は身体の緊急事態～

5つの項目でフレイルチェック

5つの項目の中であてはまる状態はありませんか？あてはまる項目が多いほど、フレイルが疑われます。☐ に☒を入れてください。

半年で体重が
2～3kg減った



減ってる～

☐

疲れやすくな
った



ふう

☐

筋力(握力)
が低下した



あらっ

☐

歩くのが
遅くなった



待って～

☐

身体活動量
が減った

コロナや
しなあ～

☐

1～2項目あてはまる人 → フレイルの予備軍（プレフレイル）
3項目以上あてはまる人 → フレイル

★口腔機能についてお答えください

1. 硬いものが食べにくくなりましたか

☐

2. むせることがありますか

☐