

# フレイル予防（身体的）

## 身体的フレイルについて



- **身体的フレイル**になると、**自宅での生活が困難**になり、**要介護**の状態になる可能性が高くなります。
- また、病気になったときには**重症化**しやすく、**介護が必要な期間が長くなる**と言われています。
- しかし、身体的フレイルは、**適切な運動により再び健常な状態に戻ることができる**と言われています。

## 身体的フレイルのチェック（J-CHS）

**握力が低い**

男性28kg以下  
女性18kg以下  
（ペットボトルを開けるのに必要な握力が15~20kg）

**身体活動の低下**

「軽い運動・体操」や「定期的な運動・スポーツ」をしていない

**歩行速度が遅い**

横断歩道を時間内に渡ることができない  
（5mを5秒以上）

**疲労感**

わけもなく疲れたように感じる  
（ここ2週間）

**体重減少**

6カ月で2~3kg以上の体重が減った

3項目に当てはまった → フレイル  
1, 2個に当てはまった → フレイル予備軍  
該当なし → フレイルなし

■ 適切な運動として効果が認められているものは、筋力トレーニングと有酸素運動（ウォーキングなど）、バランス運動、ストレッチを組み合わせたものが効果的です。



身体的フレイルに該当した方や、介護予防に興味がある方は、右に記載している市役所にお問い合わせください。  
地域で行われている集いの場や、介護予防に関わる情報を提供させていただきます。

問い合わせ先  
うきは市役所 保健課  
介護・高齢者支援係  
0943-75-4105

