

3 フレイルチェック

5項目中いくつ当てはまる？

- 意図しない体重減少がある
- 近頃「疲れ」を感じる
- 握力など筋力の衰えを感じる
- 歩く速度が遅くなった
- 運動や体操をする習慣が全くない

0個：健常 1～2個：プレフレイル 3個以上：フレイル