

※フレイルチェック 【改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）から】

確認したら
チェック



- 1 6か月で、2 kg以上の（意図しない）体重減少 ☐
- 2 握力が、男性＜28 kg、女性＜18 kg ☐
- 3 （ここ2週間）わけもなく、疲れたような感じがする ☐
- 4 通常歩行速度＜1.0m/秒 ☐
- 5
 - 1 軽い運動や体操をしていますか？ ☐
 - 2 定期的な運動・スポーツをしていますか？ ☐上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

※1～2項目該当 → プレフレイル

3項目以上該当 → フレイル

いずれも該当しない → 健常



確認ありがとうございます。
フレイルチェックしてみて
どうでしたか？