

『フレイル』を 知っていますか？

フレイルとは要介護状態に至る前段階として位置づけられています。身体的だけでなく、精神心理的にも虚弱になってしまい、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態です。



① 身体活動

週に1回も運動していない



② 筋力低下

握力が低下した
ペットボトルが開けにくい



③ 歩行速度

歩くのが遅くなった
横断歩道が渡りきれない



④ 疲労感

ここ2週間わけもなく疲れた
ような感じがする



⑤ 体重減少

6カ月で、2～3kg以上の
体重減少

3つ以上該当：フレイル

1～2つ該当：プレフレイル（フレイルの前段階）

慢性腎臓病患者さんのフレイルの頻度は高く、**命に関わる**といわれています。

生活習慣に運動を取り入れて予防・改善していきましょう。