

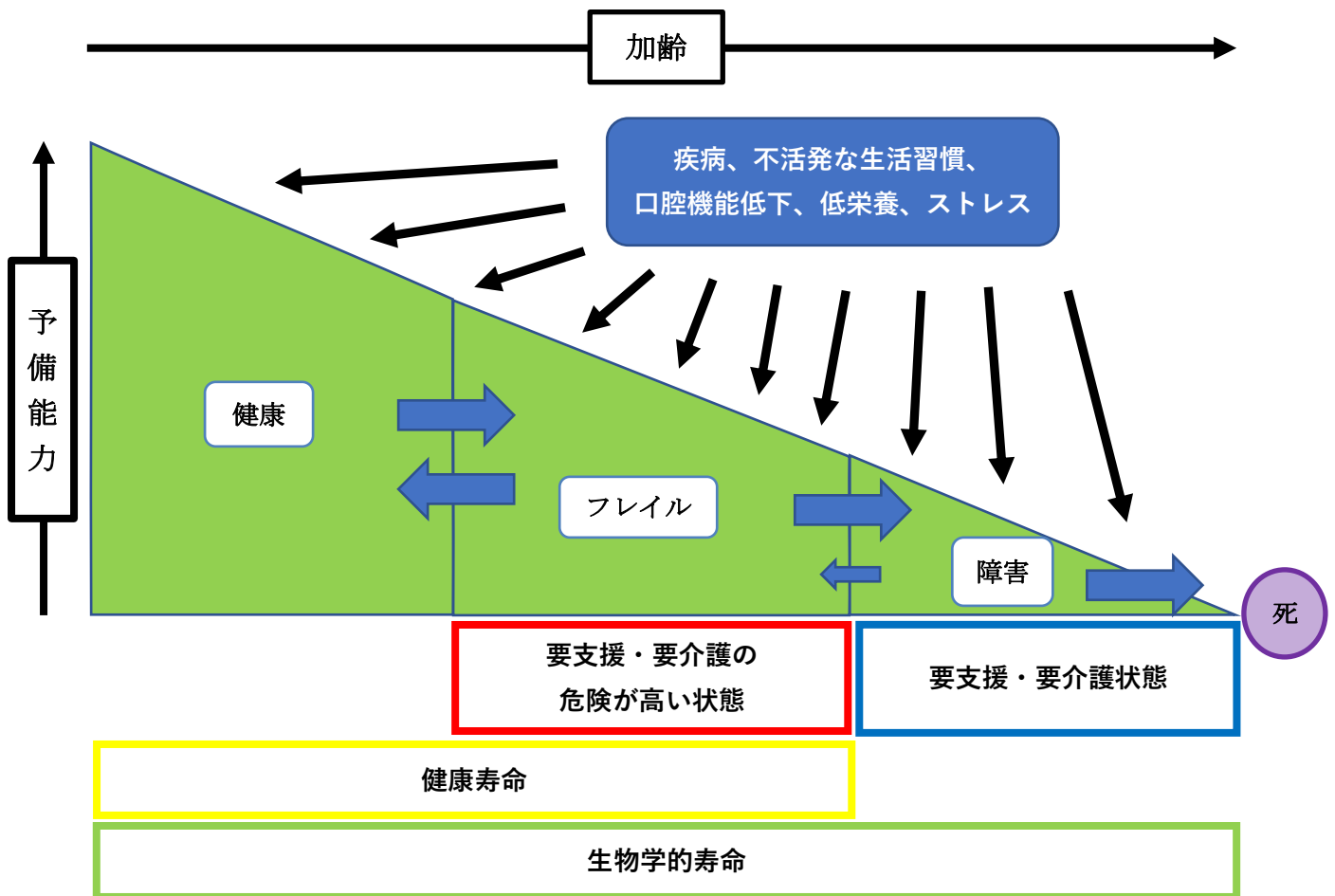
# 5

# フレイル

フレイルとは

フレイルは、高齢者に生じる種々の脆弱性が亢進した状態。身体的フレイル、社会的フレイル、精神的フレイルの3種がある。サルコペニアや低栄養は、フレイルの原因になる。

【フレイルと加齢の関係】



# スクリーニングシート（フレイル）

氏名 \_\_\_\_\_ 令和 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

J-CHS 基準（J-Cardiovascular Health Study）

	評価項目	評価基準	チェック
1	体重減少	「6 か月間で2～3kg 以上の（意図しない）体重減少がありましたか？」 に「はい」と回答した場合	<input type="checkbox"/>
2	倦怠感	「（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする」 に「はい」と回答した場合	<input type="checkbox"/>
3	活動量	「軽い運動・体操（農作業も含む）を1週間に何日くらいしていますか？」 及び 「定期的な運動・スポーツ（農作業も含む）を1週間に何日くらいしていますか？」 の2つの問いのいずれにも「運動・体操はしていない」と回答した場合	<input type="checkbox"/>
4	握力	利き手の測定で男性 26kg 未満、女性 18kg 未満の場合	<input type="checkbox"/>
5	通常歩行速度	（測定区間の前後 1M の助走路を設け、測定区間 5M の時を測定する）1M/秒未満の場合	<input type="checkbox"/>

※フレイルの評価基準 5 つの項目のうち、該当数別の評価

該当数	該当項目が 0 の場合	1～2 項目該当した場合	3 項目以上該当した場合
評価	健常	前フレイル（プレフレイル）	フレイル

## 【参考文献】

- 1 2) 西原恵司・荒井秀典：健康長寿社会におけるフレイルの考え方とその意義  
[予防医学第 60 号（2019：1）9-12]
- 1 3) Satake S, et al. Prevalence of frailty among community-dwellers and outpatients in Japan as defined by the Japanese version of the Cardiovascular Health Study criteria.  
Geriatr Gerontol Int. 2017;17(12):2629-2634.
- 1 4) 荒井秀典. フレイルの意義. 日本老年医学会雑誌. 2014;51(6):497-501.