

フレイルのチェック項目の主な内容

- ① 半年で2^{*}kg以上体重が減少
- ② 青信号のうちに横断歩道が渡りきれないほど歩くスピードが落ちた
- ③ 握力が低下し、よく物を落とすようになった
- ④ 以前より疲れやすくなった感じがする
- ⑤ 運動や体操をしなくなった