

シニアはメタボより フレイル対策

思い当たる方は要注意…該当するものにチェック

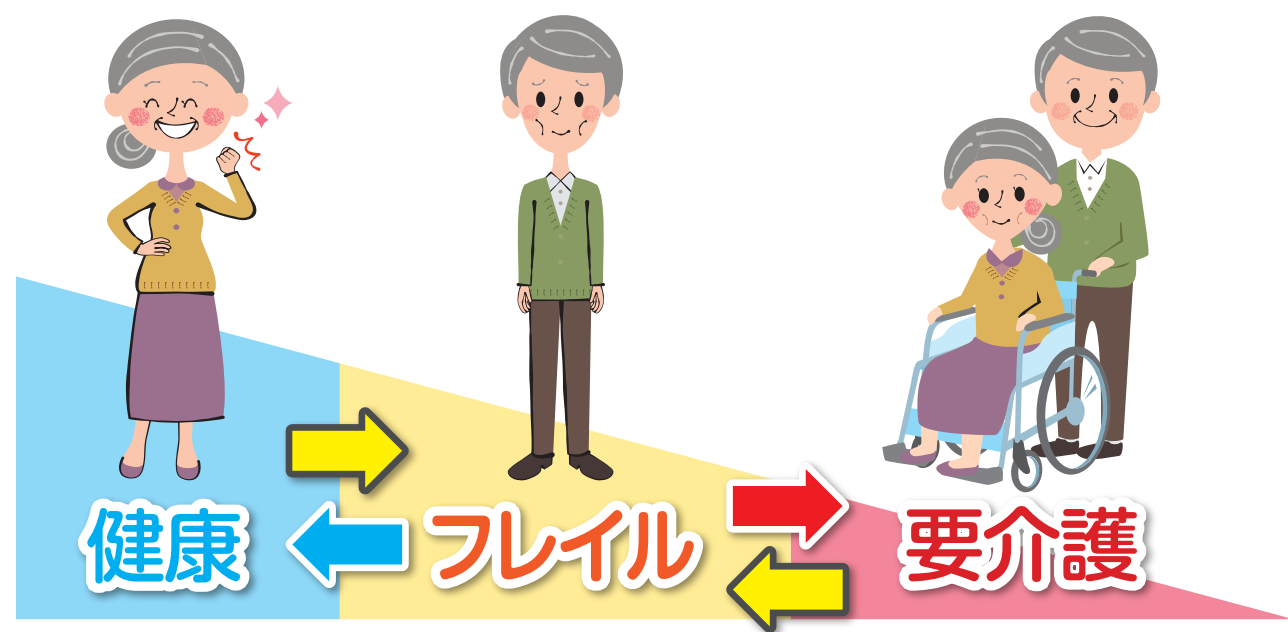
- この半年くらいの中に体重が減った
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い

もしかして
フレイル
かしら!?



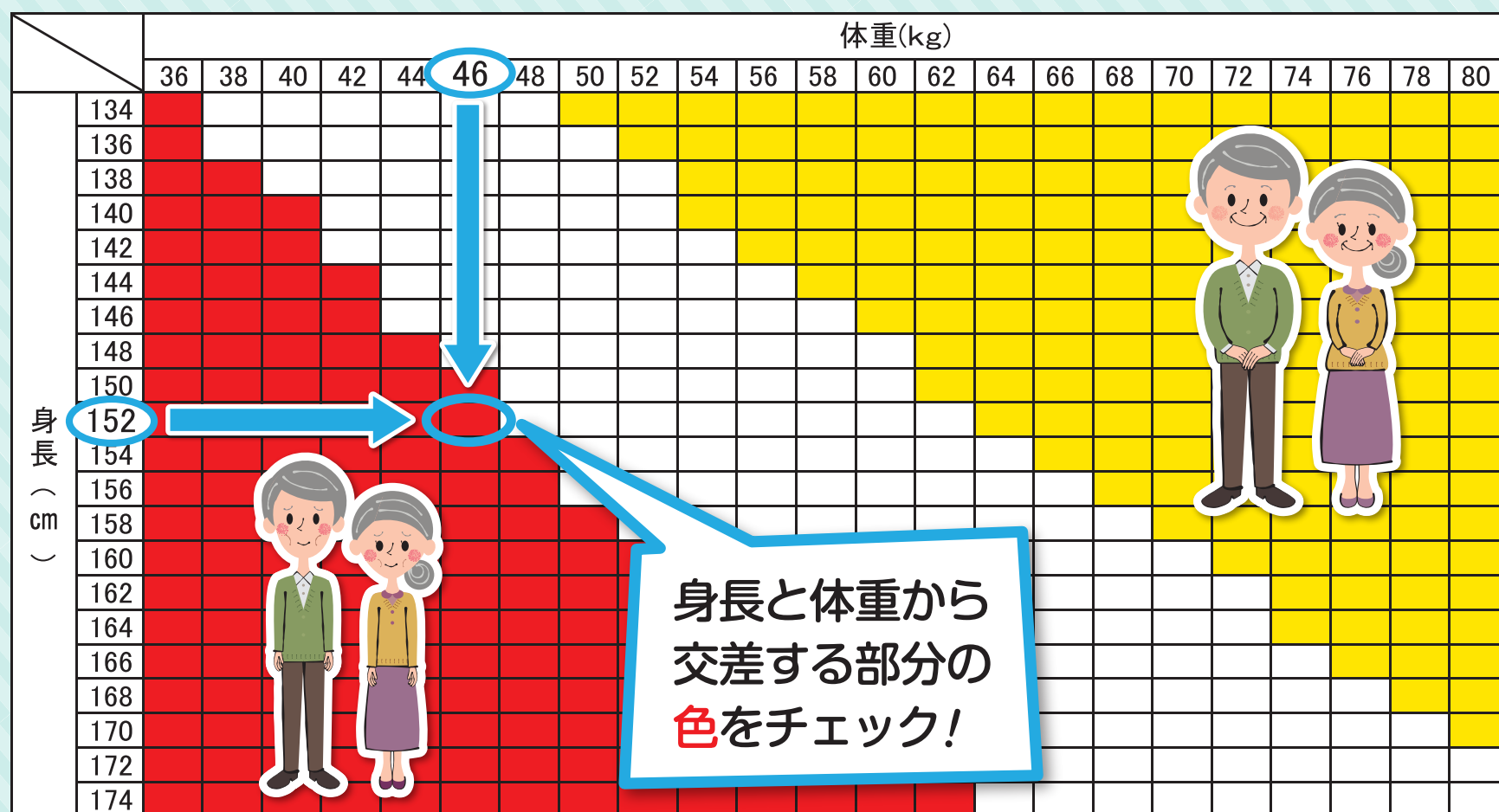
フレイルとは?

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。
長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。



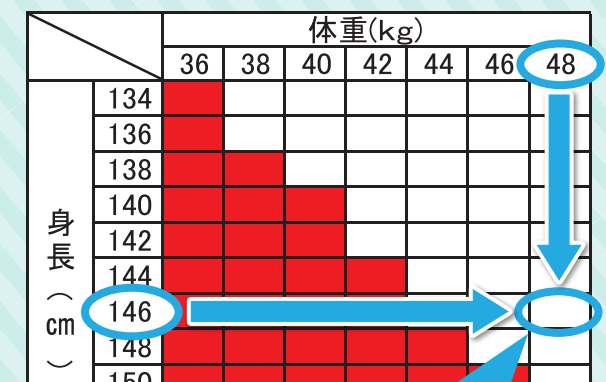
体重減少に要注意

体重減少は、フレイルを早期に発見できる最も重要で手軽な指標です。
毎月1回下の表で確認しましょう。
赤色に近づいたら、フレイルに注意です。



赤色にあてはまる方は やせ です。
黄色にあてはまる方は 肥満 です。

私は身長146cm 体重48kg



半年後

