

## 簡易フレイルインデックス (虚弱状態の指数)

**フレイル**とは...心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。

6か月間で2～3kg以上の  
体重減少がありましたか？



以前に比べて、歩く速さが  
遅くなってきたと思いますか？



ウォーキングなどの運動を  
週1回以上していますか？



5分前のことが思い出せますか？



(ここ2週間) わけもなく疲れた  
ような感じがしますか？



**判定** 全く該当しない：健康

1～2項目該当：プレフレイル  
(フレイルの前段階)

3～4項目該当：フレイルの可能性

5項目以上該当：要介護の可能性あり

早めの気づきが  
重要です！