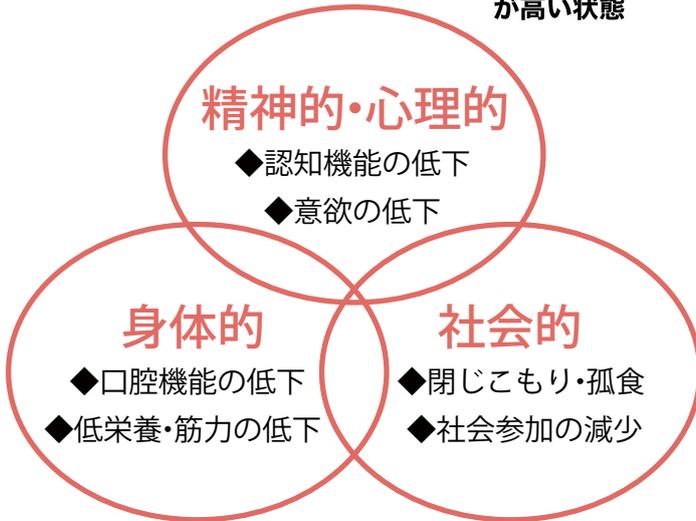
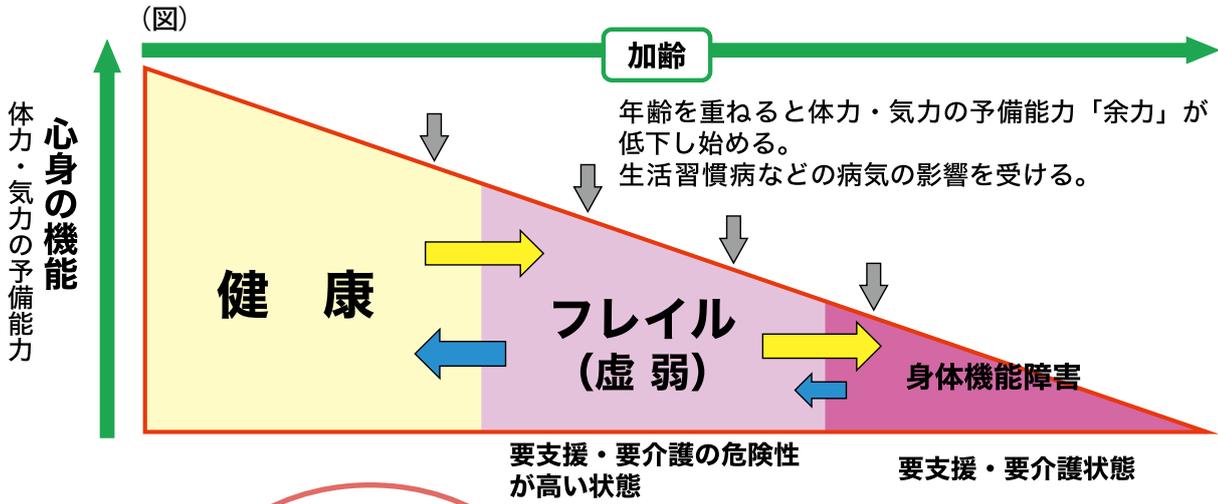


# フレイルと健康な状態との関係



フレイルの状態になってしまったか  
らといって、状態が悪化し続けるわけ  
ではありません。元の状態(健康)に戻  
ることも可能になります。早めに自分  
の状態に気づいて対策を講じることが  
重要になります。

フレイルには「**身体的フレイル**」  
「**精神・心理的フレイル**」 「**社会的フ  
レイル**」の3つの要素があります。

若い頃は健康な状態でメタボ予防や

健康の増進に努めますが、年齢を重ね  
ていくと虚弱になり、その後、要支  
援・要介護と不健康な状態になってい  
きます。

健康寿命の延伸には  
「**フレイル予防**」が重要な要素

要介護になってから、上記の図の青  
矢印の方向に戻ってくるのは大変です



が、フレイルの状態であれば、まだ状  
態を戻すことが可能です。

- ・ 転びやすくなった
- ・ 外出が少なくなった
- ・ 噛みきれないものが増えた
- ・ 活動的でなくなった

などの変化が現れたら、フレイルのサ  
インです。この段階でフレイル予防の  
取組を意識した生活をしていくことが  
大切です。

