



フレイルの基礎、はじめから、ていねいに フレイルへの対応を知る

フレイルの診断基準と
予防、治療について知ましょう

//////////////////// フレイルの評価基準 //////////////////////

項目	評価基準
体重減少	6 か月で 2 kg 以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性＜28kg、女性＜18kg
疲労感	（ここ 2 週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度＜1.0m/ 秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の 2 つのいずれも 「週に 1 回もしていない」と回答

フレイルの診断基準は、国立長寿医療研究センターが 2020 年に改定した日本語版フレイル基準（J-CHS※基準）があります。

表に示すように、**体重減少**、**筋力低下**、**疲労感**、**歩行速度**、**身体活動**を評価し、3 つ以上該当する場合を「フレイル」、1 ～ 2 つ該当する場合を「プレフレイル（フレイルの前段階）」、いずれにも該当しない場合は「ロバスト（健常）」と判定します。

※CHS：Cardiovascular Health Study