

フレイルの基準

フレイルの評価基準の5項目のうち、**3項目以上該当した場合をフレイル、1~2項目該当した場合をプレフレイル（フレイル予備軍）**とします。

評価基準

6か月で2kg以上の（意図しない）体重減少

握力 男性 < 28kg 女性 < 18kg

（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする

通常歩行速度 < 1.0m/秒

①軽い運動や体操 ②定期的な運動スポーツ
上記のいずれも「週に1回もしていない」

