

✓ 半年で体重が2~3kg減った

✓ 5分前のことが思い出せない

✓ 歩く速度が遅くなった

✓ 体を動かすことが減った

✓ わけもなく疲れるような感じがする



これって歳のせい？



フレイル

加齢に伴って、心身の活力（筋力や認知機能）が低下した状態
かもしれません。

フレイルを放置すると

転倒・骨折



認知症



施設入所



など

“**要介護状態**” に至る危険性が高くなってしまいます

フレイルの
予防・対策
については

四日市 フレイル

検索

または

▶ こちらから
公式LINE登録



LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行・問い合わせ | 四日市市 高齢福祉課 ☎ 059-354-8170