



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

評価項目	評価基準
1. 体重減少	「6 か月間で2～3 kg 以上の（意図しない）体重減少がありましたか？」に「はい」と回答した場合
2. 倦怠感	「（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」と回答した場合
3. 活動量	「軽い運動・体操（農作業も含む）を1週間に何日くらいしていますか？」及び「定期的な運動・スポーツ（農作業も含む）を1週間に何日くらいしていますか？」の2つの問いのいずれにも「運動・体操はしていない」と回答した場合
4. 握力	利き手の測定で男性 26kg 未満、女性 18kg 未満の場合
5. 通常歩行速度	【測定区間の前後に1 mの助走路を設け、測定区間5 mの時間を計測する】1 m/ 秒未満の場合

フレイルの診断には複数の手法が提案されていますが、国際的に統一された基準はまだありません。日本では、国立長寿医療研究センターで行われた『**フレイルの進行に関わる要因に関する研究**』（2016 年度）の基準（日本版 CHS※基準）が提唱され、その妥当性も報告されています。表に示すように、**体重減少、倦怠感、活動量、握力、歩行速度**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「健常または頑健」と判定します。

※CHS : Cardiovascular Health Study