

本誌（オレンジ新聞令和6年3月発行）の表紙「高齢者のフレイル予防」に掲載しましたフレイルチェック票において、判定方法の説明が不十分でありましたことをお詫びいたします。

以下のとおりチェック票を修正いたしましたので、ご活用くださいますようお願いいたします。

### 【修正版】フレイルチェック票

下記、5つの項目のうち、合計点数が3点以上になると「フレイル」といえます。1点か2点の場合は「プレフレイル（フレイル予備軍）」となります

1	6か月間で、2～3 kg以上の体重減少がありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
2	以前にくらべて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい 1点	いいえ 0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい 0点	いいえ 1点
4	5分前のことが思い出せますか？	はい 0点	いいえ 1点
5	（直近2週間）わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい 1点	いいえ 0点

令和6年5月