

# ご存知ですか？

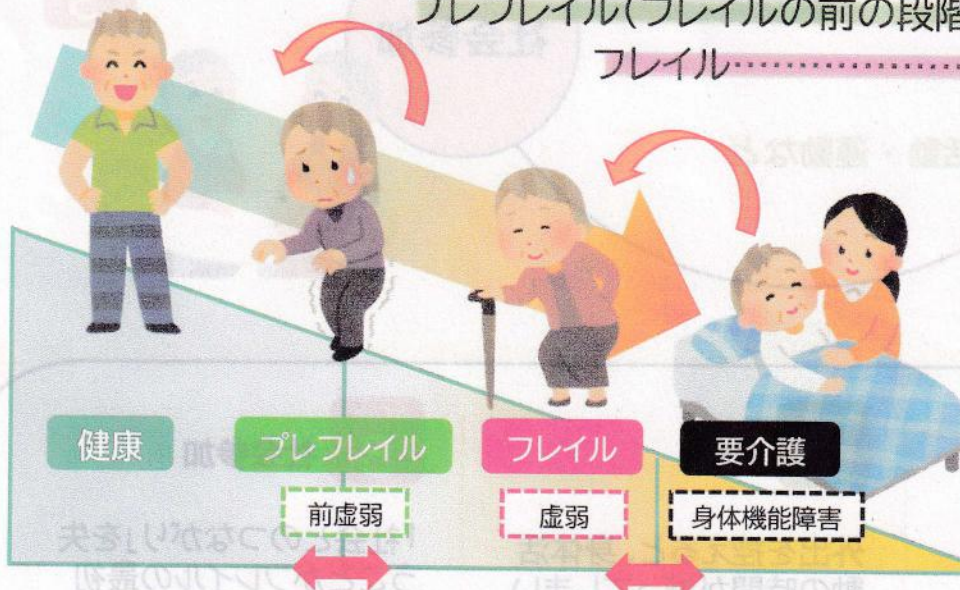
## コロナフレイルにご用心！！

コロナ禍で生活が制限されている中、お体に変化はありませんか？  
フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあり、こころや身体の動きが低下してきた状態です。フレイルを放っておくと、要介護状態に進んでしまうリスクがありますが、適切な対策をとれば元の元気な状態に戻ることができると言われてしています。

豊島区では

要介護・要支援の認定を受けていない方の約10人に1人がフレイルに該当すると推定されています。  
(令和2年9月時点)

プレフレイル(フレイルの前の段階)… 23,734人  
フレイル…………… 5,060人



コロナによる自粛の前後で、フレイルの疑いがある人が、

**約1.6倍**に

増えたこともわかりました。

コロナ禍によるフレイルの進行を「**コロナフレイル**」と呼びます。本紙を参考に、コロナフレイルの予防・改善に取り組みましょう！

フレイルチェックを受けましょう



65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方に、無料のフレイルチェックを実施しています。詳しくは区ホームページへ



区民ひろばには、フレイル測定機器も設置しています。ぜひ、お近くの区民ひろばで体験してみてください。